



**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN *CIRCUIT THROW*
GAMES DALAM PEMBELAJARAN TOLAK PELURU SISWA
KELAS X SMA NEGERI 8 KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh
Dyah Ayu Kumala Sari
6101411176

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Dyah Ayu Kumala Sari. 2016. Model *Pengembangan Permainan Circuit Throw Games Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang*. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Agus Widodo Suropto, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Pengembangan, Atletik, Modifikasi Permainan Pembelajaran Tolak peluru

Permasalahan peneliti ini adalah: masih kurangnya minat anak di tingkat Sekolah Menengah Atas saat mendapatkan pembelajaran tolak peluru dikarenakan berbagai alasan seperti kurangnya modifikasi pembelajaran, alat yang digunakan terlalu berat selain itu sarana maupun prasarana yang ada di sekolah belum memenuhi setandar untuk melakukan pembelajaran tolak peluru. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah pengembangan model pembelajaran Atletik melalui modifikasi permainan *Circuit Throw Games* pada siswa kelas X SMA Negeri 8 kota Semarang?” tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran Atletik khususnya dalam cabang tolak peluru melalui modifikasi permainan *Circuit Throw Games* pada siswa kelas X SMA Negeri 8 kota Semarang sehingga dapat meningkatkan pembelajaran Atletik khususnya pada pembelajaran Tolak peluru.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk yaitu (1) melakukan analisa produk, (2) mengembangkan produk awal, (3) validasi ahli dan revisi (4) uji coba kelompok kecil (5) revisi (6) uji coba kelompok besar (7) produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli, pengamatan siswa, dan kuesioner siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase.

Berdasarkan analisis data uji coba diperoleh data evaluasi produk awal yaitu, ahli penjas 80% (Baik), ahli pembelajaran I 82,6% (Baik) dan ahli pembelajaran II 84% (Baik) uji coba kelompok kecil 87% (Baik) dan uji coba lapangan / kelompok besar 92.6% (Sangat Baik). Dari data yang ada dapat disimpulkan bahwa model pengembangan pembelajaran Tolak Peluru melalui permainan *Circuit Throw Games* dapat digunakan pada siswa kelas X SMA Negeri 8 kota Semarang.

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran tolak peluru melalui permainan *Circuit Throw Games* pada siswa kelas X SMA Negeri 8 kota Semarang efektif dan layak digunakan sebagai tambahan materi dalam pembelajaran tolak peluru. Bagi guru penjasorkes di Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat digunakan sebagai referensi atau alternatif sederhana untuk mengembangkan permainan pada saat proses pembelajaran dan diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan Atletik yang lebih baik dan menarik lainnya.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul Model Pengembangan Permainan *Circuit Throw Games* Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang telah disetujui dan disahkan, pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang, 2016

Mengetahui,

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR

Pembimbing



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

Agus Widodo Sripto, S.Pd, M.Pd.

NIP. 19800907 200812 1 002

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Dyah Ayu Kumala Sari

NIM : 6101411176

Jurusan/ Prodi : PJKR/ PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengembangan Model Permainan *Circuit Throw Games* Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 13 April 2016



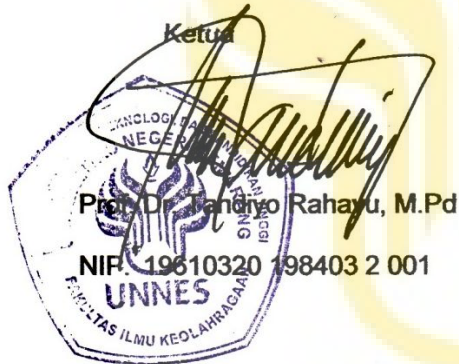

Dyah Ayu Kumala Sari

6101411176

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dyah Ayu Kumala Sari NIM 6101411176 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Pengembangan Permainan *Circuit Throw Games* Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 19 Juli 2016

Panitia Ujian,



Dewan Penguji :

1. Dr. Rumini., S.Pd., M.Pd.
NIP. 19700223 199512 2 001
2. Drs. H. Uen Hartiwan., M.Pd.
NIP. 19530411 198303 1 001
3. Agus Widodo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19800907 200812 1 002

(Penguji I) _____

(Penguji II) _____

(Penguji III) _____

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- “Karena itu igatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”
(QS. Al Baqarah : 152)
- Jangan menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun. Karena yang menyukaimu tidak butuh itu, dan yang membencimu tidak percaya itu (Ali bin Abi Thalib)

Kupersembahkan untuk :

- Kedua orang tua saya Bapak Suparjo dan Ibu Masanah yang saya cintai dan saya hormati serta adik dan kakak saya Risal Bagus Fitriyan Syah dan Mas Eko Widyo Santoso tercinta yang senantiasa mendukung dan mendoakan.
- Keluarga Besar PPLM dan UKM Atletik UNNES yang selalu mendukung dan mendoakan.
- Anak-anak Kelas X SMA N 8 Kota Semarang.
- Seluruh Dosen PJKR yang sudah membantu dan memberikan dukungan.
- Keluarga besar PJKR 2011.
- Almamater Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala Puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan berbagai nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di UNNES sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan semangat kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Bapak Agus Widodo Suropto, S.Pd, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Sobihin, S.Pd, M.Pd, selaku ahli penjas yang selalu memberikan dorongan motivasi, petunjuk, kritik dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Drs. Haryoto, M.Ed, selaku kepala SMA Negeri 8 Kota Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Bapak Nur Subagio, S.Pd. dan Bapak Suidriyo, S.Pd., M.Pd. selaku guru penjas di SMA Negeri 8 Kota Semarang, yang telah banyak membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terkhusus di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
10. Orangtua, adik, dan sahabat-sahabat tercinta yang telah memberikan bantuan baik moral maupun materiil serta doa restu demi terselesaikannya skripsi ini. .
11. Mas wiwid, Gracia Elora, Rosi wicaksono, Lukman (kuncen) dan Eras yang telah banyak membantu dan memberikan saran dalam skripsi ini.
12. Teman-teman di Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 2011 yang telah memberikan dukungan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Pengembangan.....	6
1.4 Manfaat Pengembangan.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Spesifikasi Produk.....	7
1.6 Pentingnya Pengembangan.....	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani	9
2.1.1 Pengertian Pembelajaran.....	9
2.1.2 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	9
2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	11
2.1.4 Fungsi Pendidikan Jasmani.....	12
2.1.5 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	16
2.1.6 Pendidikan Jasmani di SMA.....	17
2.2 Pengertian Gerak	18
2.2.1 Belajar Gerak.....	18
2.2.2 Kemampuan Gerak Dasar.....	20
2.2.3 Pengembangan Keterampilan Gerak.....	21
2.3 Karakteristik Perkembangan Anak Remaja.....	24
2.3.1 Perkembangan Aspek Psikomotor	24
2.3.2 Perkembangan Aspek Kognitif	25
2.3.3 Perkembangan Aspek Afektif.....	25
2.4 Pengertian Pengembangan.....	26
2.4.1 Prinsip-Prinsip Model Pengembangan Pembelajaran	27

2.5 Modifikasi.....	29
2.6 Permainan dan Bermain	29
2.6.1 Pengertian Permainan.....	29
2.6.2 Pengertian Bermain.....	30
2.6.3 Fungsi Bermain Dalam Pendidikan.....	30
2.6.4 Tahapan Belajar Permainan.....	32
2.7 Pembelajaran Atletik.....	32
2.7.1 Atletik.....	32
2.7.2 Nomor Lempar.....	33
2.8 Tolak Peluru.....	34
2.8.1 Teknik Dasar Tolak Peluru.....	34
2.8.2 Lapangan Tolak Peluru.....	39
2.8.3 Peraturan Tolak Peluru.....	39
2.9 Kerangka Berpikir.....	40

BAB III METODE PENGEMBANGAN

3.1 Model Pengembangan	41
3.2 Prosedur Pengembangan	41
3.2.1 Analisis Kebutuhan.....	42
3.2.2 Pembuatan Produk Awal.....	42
3.2.3 Evaluasi Para Ahli.....	42
3.2.4 Revisi Produk Pertama.....	42
3.2.5 Uji Coba Lapangan.....	42
3.2.6 Revisi Produk Akhir.....	43
3.3 Uji Coba Produk.....	43
3.3.1 Desain Uji Coba Produk	43
3.3.2 Subjek Coba.....	45
3.4 Rancangan Produk.....	45
3.5 Jenis Data.....	46
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	46
3.7 Teknik Analisis Data.....	49

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Penyajian Data Uji Coba I.....	51
4.1.1 Data Analisis Kebutuhan.....	51
4.1.2 Deskripsi Draf Produk Awal.....	52
4.1.3 Validasi Ahli.....	63
4.2 Hasil Analisis Data Uji Coba I.....	64
4.2.1 Area Permainan.....	64
4.2.2 Media Permainan.....	68
4.2.3 Peraturan Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	71
4.2.4 Validasi Ahli Uji Coba I.....	76
4.3 Revisi Produk Uji Coba I.....	77
4.4 Penyajian Data Hasil Uji Coba II	77
4.4.1 Area Permainan.....	78

4.4.2 Media Permainan.....	81
4.4.3 Aturan Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	84
4.5 Hasil Analisis Data Uji Coba II.....	86
4.6 Hasil Akhir.....	90
4.7 Prototipe Produk.....	90
4.7.1 Kelebihan Produk.....	91
4.7.2 Kelemahan Produk.....	91
 BAB V KAJIAN DAN SARAN	
5.1 Kajian.....	93
5.2 Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	97



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor dan keterangan penilaian kualitas model pengembangan.....	47
2. Faktor, Indikator, dan jumlah Butir Kuesioner Ahli.....	47
3. Skor Jawaban Kuesioner “Ya” dan “Tidak”.....	48
4. Rentang Observasi.....	48
5. Faktor, Indikator, dan Butir Penilaian Siswa	49
6. Klasifikasi Persentase.....	50
7. Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli	64
8. Hasil Penilaian Kuesioner Uji Coba I.....	70
9. Hasil Kuesioner Siswa dalam Uji Coba I.....	75
10. Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba I.....	76
11. Rekapitulasi Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba II.....	87
12. Hasil Kuesioner Siswa dalam Uji Coba II.....	87
13. Hasil Penilaian Kuesioner Uji Coba II.....	89



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Memegang Peluru.....	35
2. Cara Meletakkan Peluru.....	35
3. Gaya Menyamping (Ortodoks).....	36
4. Gaya Membelakangi (O'brien).....	37
5. Sikap Saat Menolak.....	37
6. Sikap Badan Setelah Melakukan Tolakan.....	38
7. Lapangan Tolak Peluru.....	39
8. Lapangan Keseluruhan Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	57
9. Pos <i>Throw 1</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	58
10. Pos <i>Throw 2</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	58
11. Pos <i>Throw 3</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	59
12. Pos <i>Throw 4</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	59
13. Balok	60
14. Kun.....	61
15. Bola.....	61
16. Peluru Modifikasi.....	62
17. Ban	62
18. Keranjang.....	63
19. Lapangan Keseluruhan Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	65
20. Pos <i>Throw 1</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	66
21. Pos <i>Throw 2</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	66
22. Pos <i>Throw 3</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	67
23. Pos <i>Throw 4</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	67
24. Balok	68
25. Kun.....	68
26. Bola.....	69
27. Gawang.....	69
28. Peluru Modifikasi.....	70

29. Ban	70
30. Keranjang.....	71
31. Lapangan Keseluruhan Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	78
32. Pos <i>Throw 1</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	79
33. Pos <i>Throw 2</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	79
34. Pos <i>Throw 3</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	80
35. Pos <i>Throw 4</i> Permainan <i>Circuit Throw Games</i>	80
36. Balok	81
37. Kun.....	81
38. Bola.....	82
39. Gawang.....	82
40. Peluru Modifikasi.....	83
41. Ban	83
42. Keranjang.....	84
43. Buku <i>Circuit Throw Games</i>	91



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Observasi Awal.....	97
2. Lembar Pengesahan Judul.....	98
3. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	99
4. Surat Ijin Penelitian.....	100
5. Surat Ijin Penelitian dari dinas pendidikan.....	101
6. Surat Bukti Penelitian.....	102
7. Silabus.....	103
8. Lembar Evaluasi Ahli Penjas.....	105
9. Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran I.....	109
10. Hasil Pengisian Kuesioner Ahli Draf Produk Awal.....	113
11. Daftar Nama Siswa Uji Coba I.....	116
12. Lembar Penilaian Siswa.....	117
13. Lembar Pengamatan Keterampilan Siswa.....	119
14. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Keterampilan Siswa Uji Coba I..	122
15. Hasil Kuesioner Siswa (Subyek Uji Coba I).....	125
16. Hasil Pengisian Kuesioner Ahli Uji Coba I.....	126
17. Daftar Nama Siswa Uji Coba II.....	127
18. Hasil Rekapitulasi Pengamatan Keterampilan Siswa Uji Coba II..	128
19. Hasil Kuesioner Siswa (Subyek Uji Coba II).....	131
20. Hasil Pengisian Kuesioner Ahli Uji Coba II.....	132
21. Dokumentasi Penelitian.....	133

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan satu kebutuhan bagi setiap orang dalam melangsungkan kehidupan yang menjadikan seseorang mengerti akan harkat dan mertabat mereka sendiri. Menurut Achmad Munib (2011:27) pendidikan mengandung pengertian yang sangat luas, menyangkut seluruh aspek kepribadian manusia, pendidikan menyangkut hati nurani, nilai-nilai, perasaan, pengetahuan, dan keterampilan. Dengan pendidikan manusia ingin atau berusaha untuk meningkatkan dan mengembangkan serta memperbaiki nilai-nilai, hati nuraninya, perasaannya, pengetahuannya, dan keterampilannya. Tujuan dari pendidikan menurut Achmad Munib (2011:29) merupakan suatu gambaran falsafah hidup atau pandangan hidup manusia, baik secara perorangan maupun kelompok (bangsa dan negara), Tujuan pendidikan akan menyangkut sistem nilai dan norma-norma dalam suatu konteks kebudayaan, baik dalam mitos, kepercayaan dan religi, filsafat, ideologi dan sebagainya, pendidikan mengemban tugas untuk menghasilkan generasi yang baik, manusia-manusia yang lebih berkebudayaan, manusia sebagai individu yang memiliki kepribadian yang lebih baik, tujuan pendidikan adalah untuk mencapai suatu kehidupan yang lebih baik. Sedangkan menurut Ki Hajar Dewantara adalah penguasaan diri, sebab disinilah pendidikan memanusiakan manusia (*Humanitas*). Penguasaan diri merupakan langkah yang dituju untuk tercapainya pendidikan yang memanusiawikan manusia.

Dalam perkembangannya manusia ingin mencapai suatu kehidupan yang lebih baik, selama manusia berusaha untuk meningkatkan kehidupannya,

baik untuk meningkatkan pengetahuannya, meningkatkan dan mengembangkan kepribadian serta kemampuan atau keterampilannya secara sadar atau tidak sadar maka selama itulah pendidikan sebetulnya berjalan terus. Untuk meningkatkan kehidupan itu manusia akan selalu berusaha untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman baru, usaha itu dapat kita sebut dengan pendidikan oleh karena itu pendidikan akan berlangsung sepanjang hayat. Ketika peserta didik mampu menguasai dirinya, maka mereka akan mampu untuk menentukan sikapnya. Dengan demikian akan tumbuh sikap yang mandiri dan dewasa. Oleh karena itu melalui proses pendidikan dapat dikembangkan keadaan yang seimbang antara aspek individual dan aspek sosial.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang diperlukan sebagai pendidikan gerak untuk kualitas hidup manusia, pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang di jadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh menurut Adang Suherman (2000:1). melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis dan mendidik. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan penalaran, penghayatan nilai dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Disekolah Pendidikan jasmani tidak hanya sekedar mendidik melalui aktivitas jasmani, tetapi dengan pendidikan jasmani dapat melatih gerak yang bertujuan meningkatkan kualitas gerak tubuh dan juga membentuk gaya hidup sehat.

Tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah, sebagaimana dikemukakan oleh Adang Suherman (2000:22), ialah melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan pendidikan jasmani tidak melulu hanya pada aspek jasmani saja akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual. Pendidikan jasmani termasuk mata pelajaran yang di ajarkan dari jenjang sekolah dasar/ sederajat, sekolah menengah pertama/ sederajat, dan sekolah menengah atas/ SMK/ sederajat. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah banyak di temukan berbagai permasalahan yang dapat menghambat keberhasilan proses dan hasil belajar siswa. Dalam Pendidikan jasmani di SMA pada olahraga atletik khususnya pada pembelajaran tolak peluru masih ditemukan permasalahan seperti pengajaran yang masih berorientasi menggunakan aturan baku serta kurangnya modifikasi pembelajaran dan sarana prasarana yang masih kurang memadai dalam pembelajarannya, pendidikan jasmani di sekolah menengah atas belum dikelola dengan tepat sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik dari segi kognitif, afektif, motorik maupun fisik.

Dari uraian di atas, banyak permasalahan yang dihadapi oleh guru dilapangan dalam pembelajaran atletik khususnya pada pembelajaran tolak peluru hambatan tersebut dapat menghambat proses pembelajaran. Masalah yang muncul telah menyita perhatian pendidik termasuk pendidik-pendidik dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pada tanggal 13 April 2015 peneliti telah melakukan observasi awal Di SMA N 8 Semarang guna mengetahui permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah saat pembelajaran atletik khususnya pada nomor tolak peluru dengan

cara mengamati sarpras yang ada wawancara kepada salah satu guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Setelah dilakukan observasi awal maka ditemukan beberapa permasalahan sebagai berikut: Sarana dan prasarana yang kurang mendukung pembelajaran Atletik khususnya pada nomor Tolak peluru seperti tidak adanya lapangan di sekolah dan jumlah peluru yang terbatas yang berdampak pada kesulitan guru dalam mengendalikan kelas dikarenakan ketersediaan peluru yang kurang sedangkan dalam satu kelas diisi lebih dari 30 anak secara logika pasti akan melakukan tolakan secara bergantian dengan teman dan saling menunggu untuk melaksanakan tolakan, dampaknya mereka saling berbicara dan bermain sendiri hal ini juga membuat anak kebanyakan tidak paham dengan tehnik dan dan cara melakukannya tahap demi tahap. serta belum adanya modifikasi pembelajaran yang diberikan cenderung masih monoton menjadikan Kurangnya ketertarikan siswa terhadap pembelajaran tolak peluru, banyak siswa yang menganggap pembelajaran tolak peluru sebagai pembelajaran yang kurang menyenangkan karena gerakan yang dilakukan monoton dan menggunakan tenaga yang cukup besar untuk menolak peluru dalam pembelajaran yang sesungguhnya dan menggunakan alat yang sebenarnya. Sehingga menurut penulis harus ada pemikiran yang inovatif dan kreatif dari guru penjas. Alat bantu yang digunakan tidak harus menggunakan alat yang standar, tapi harus dimodifikasi dan direkayasa sedemikian rupa karena tujuan pembelajaran adalah sekedar tahu apa itu inti dari materi tersebut. Dengan tidak adanya usaha pengadaan alat dipercaya akan berdampak buruk bagi siswa, karena secara otomatis siswa tidak akan tahu, dan bagaimana tehnik atau cara melakukannya.

Dari permasalahan-permasalahan di atas, maka dipandang penting adanya pengembangan model permainan penjasorkes yang perlu dilakukan di SMA N 8 Semarang. Dengan tujuan agar siswa dapat termotivasi dan senang mengikuti pembelajaran. Penulis akan mengembangkan model permainan *Circuit throw games* Yang semua gerakannya sangat erat kaitannya dengan semua komponen-komponen yang terkandung dalam pendidikan jasmani yaitu afektif, kognitif, psikomotor dan fisik. (afektif) kemampuan siswa untuk mengendalikan diri secara emosional selama pembelajaran modifikasi berlangsung, (kognitif) siswa mampu berfikir strategi yang akan di lakukan dengan tim supaya dapat memenangkan permainan, (Psikomotor) permainan *Circuit throw games* terdiri dari gerakan lari, lompat, dan kelincahan, (fisik) kemampuan siswa untuk melakukan aktifitas fisik yang mendukung kegiatan secara keseluruhan.

Pembelajaran atletik tolak peluru melalui model pengembangan permainan *Circuit throw games* yang di maksud adalah memodifikasikan gerakan dasar tolak peluru dengan berbagai jenis gerakan di dalamnya seperti lari zig-zag, lari sprint, melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki, push up, dan di akhiri dengan menolak peluru. Model pengembangan permainan ini adalah sirkuit dari satu pos ke pos yang lain dengan membawa peluru yang telah dimodifikasi secara estafet dengan waktu yang telah ditentukan kelompok yang mempunyai point yang paling banyak merupakan pemenangnya. Dengan demikian penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul

“Model Pengembangan Permainan *Circuit Throw Games* Dalam Pembelajaran Tolak Peluru Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang.”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimanakah pengembangan model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan *Circuit throw games* pada siswa kelas X SMA Negeri 8 kota Semarang?

1.3 Tujuan Pengembangan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran atletik khususnya dalam cabang tolak peluru melalui modifikasi permainan *Circuit throw games* pada siswa kelas X SMA Negeri 8 kota Semarang sehingga dapat meningkatkan pembelajaran Atletik khususnya pada cabang Tolak peluru.

1.4 Manfaat Pengembangan

Manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Memberikan deskripsi mengenai relevansi permainan *Circuit throw games* sebagai media permainan edukatif untuk pembelajaran Atletik khususnya nomor Tolak peluru.
- 2) Memberikan kontribusi teoritis dalam bidang penelitian untuk mengembangkan permainan baru dalam olahraga terutama permainan *Circuit throw games* yang sifatnya edukatif.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Manfaat bagi peneliti, sebagai bekal pengalaman dan pengembangan juga menambah pengetahuan atau wawasan model pembelajaran penjasorkes sehingga pembelajaran dapat dilakukan dengan mudah, efektif dan efisien.

- 2) Bagi guru penjas, diharapkan dari hasil pengembangan ini menjadi salah satu rujukan para guru penjasorkes dalam meningkatkan mutu penajaran penjasorkes dimasing-masing sekolah, dan juga sebagai motivasi untuk guru menciptakan variasi mengajar dengan cara mengembangkan dan memodifikasi permainan berbagi cabang olahraga agar peserta didik menjadi senang, tertarik dan aktif untuk bergerak.
- 3) Bagi siswa, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes serta meningkatkan hasil belajar atletik terutama dinomor tolak peluru dan juga meningkatkan minat dan juga menggali bakat Atlet yang ada di siswa.
- 4) Bagi sekolah, sebagai inovasi terhadap proses belajar mengajar penjasorkes di sekolah dan memberi masukan untuk selalu berinovasi untuk membuat sarpras yang tepat dan proporsional untuk siswa.

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dari penelitian ini dan diharapkan akan berhasil adalah model pembelajaran atletik melalui modifikasi permainan *Circuit throw* yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas x sma dengan memodifikasi beberapa aturan, sarana-prasarana yang akan digunakan sehingga dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran secara efektif dan efisien dan diharapkan mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Permainan *Circuit throw games* merupakan permainan yang dimodifikasi dari tehnik dan gerakan dasar pada cabang Tolak peluru dari gerakan awalan hinga gerakan akhiran pada tehnik tolak peluru hingga akhirnya dirangkai menjadi gerakan tehnik Tolak peluru yang utuh. Pembelajaran dalam bentuk permainan ini mudah dan bersifat kompetitif sehingga menciptakan suasana

menyenangkan dapat meningkatkan semangat sikap *fair play*, kecepatan, ketepatan, gerak reflek tubuh dan kerjasama antar tim, serta dapat mengatasi kesulitan guru penjasorkes dalam melakukan proses pembelajaran atletik terutama pada cabang tolak peluru.

1.6 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan model pembelajaran *Circuit throw games* di Sekolah Menengah Atas (SMA/Sederajat) dapat dilakukan mengingat pentingnya pembelajaran penjasorkes terutama di nomor Tolak peluru, dalam pengamatan penulis dibidang pemberian materi Atletik oleh guru masih banyak menggunakan aturan dan peralatan yang berlaku umum di lingkungan penjasorkes di sekolah, sedangkan pembelajaran tersebut menuntut adanya fasilitas sarana dan prasarana yang mendukung untuk di laksanakan pembelajaran tersebut.

Realita di lapangan menunjukkan bahwa banyak sekolah-sekolah yang tidak mempunyai sarpras yang memadai untuk menunjang pembelajaran penjasorkes di sekolah, akibatnya pembelajaran yang dilakukan belum mencapai tujuan yang di harapkan, untuk memecahkan masalah tersebut maka perlu adanya pengembangan dan modifikasi pembelajaran penjasorkes yang ada di sekolah sebagai alternatif sumber pembelajaran yang menyenangkan dan menarik minat siswa untuk mendalami olahraga Atletik khususnya dicabang Tolak peluru.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani

2.1.1 Pengertian Pembelajaran

Sukintaka (1992:70) mengemukakan pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya. Dalam suatu kejadian pembelajaran terjadi suatu peristiwa, ialah suatu pihak yang memberi dan satu pihak menerima. Oleh sebab itu pada peristiwa tersebut dapat dikatakan sebagai proses interaksi edukatif.

Dari definisi-definisi para sumber di atas maka penulis menyimpulkan pembelajaran merupakan proses pemberian informasi kepada peserta didik yang dilakukan oleh dua orang maupun lebih yang melibatkan berbagai sumber belajar dan lingkungan guna mencapai suatu tujuan.

2.1.2 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pengertian pendidikan jasmani yang di kemukakan oleh Nixon dan Cozens (1963:51) dalam buku Ega Trisna Rahayu (2013:2) yaitu pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respons otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respons tersebut. Dan masih dalam buku yang sama Dauer dan Pagrazi (1989:1) dalam buku Ega Trisna Rahayu (2013:3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. Pendidikan jasmani di definisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus

dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proposional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Menurut Cholik Mutohir (1983:8-9) dalam buku Samsudin (2008:2) mengemukakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang bagi perorangan 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. Sedangkan menurut Samsudin (2008:2) sendiri pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, afektif setiap siswa.

Dari pengertian para ahli di atas penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang mempelajari tentang pengalaman bergerak untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran badan, juga mengembangkan keterampilan psikomotor, kognitif, dan afektif yang berguna di sekolah maupun pada kehidupan sehari-hari.

2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak melulu hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Menurut Adang Suherman (2000;23) Secara umum pendidikan jasmani dapat di klasifikasikan ke dalam empat kategory, yaitu:

1. Perkembangan fisik, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitnes*)
2. Perkembangan gerak, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillfil*)
3. Perkembangan mental, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumuh dan perkembangannya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Sedangkan Samsudin. (2008:3) mengemukakan beberapa tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut :

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.

3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*)
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahu dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat,
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

2.1.4 Fungsi Pendidikan Jasmani

Samsudin (2008:4-6) menerangkan fungsi pendidikan jasmani diantaranya adalah:

2.1.4.1 Aspek organik

1. Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
2. Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.

3. Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
4. Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama.
5. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2.1.4.2 Aspek Neuromuskuler

1. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
2. Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/ mencongklang, bergulir, dan menarik.
3. Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok.
4. Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli.
5. Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan.
6. Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; Sepak Bola, Softball, Bola Voli, Bola Basket, Baseball, Atletik, Tennis, Beladiri dan lain sebagainya.
7. Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti; Menjelajah, Mendaki, Berkemah, Berenang dan lainnya.

2.1.4.3 Aspek Perseptual

1. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
2. Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di: Depan, Belakang, Bawah, sebelah Kanan atau sebelah Kiri dari dirinya.
3. Mengembangkan koordinasi gerak visual yaitu: kemampuan mengkoordinasi pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan kaki.
4. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis) yaitu: kemampuan mempertahankan keseimbangan Statis dan Dinamis.
5. Mengembangkan dominasi (*Dominancy*) yaitu: konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
6. Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh diantara bagian dalam kanan/kiri tubuhnya sendiri.
7. Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

2.1.4.4 Aspek Kognitif

1. Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
2. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan dan etika.
3. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan tehnik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.

4. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
5. Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
6. Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

2.1.4.5 Aspek Sosial

1. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan diman berada.
2. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
3. Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
4. Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
5. Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
6. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima dimasyarakat.
7. Mengembangkan sikap-sikap kepribadian yang positif belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
8. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

2.1.4.6 Aspek Emosional

1. Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.
2. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
3. Melepaskan ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
4. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas

5. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

2.1.5 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ega Trisna Rahayu (2013:18) menyatakan ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola volly, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan bela diri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, skj, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, ketrampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS, aspek kesehatan

merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk kedalam semua aspek.

2.1.6 pendidikan jasmani di SMA

Menurut Bucher (1979:350) dalam buku Syamsudin yang berjudul pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan untuk SMA (2008:8-9) program pendidikan jasmani menekankan tentang pentingnya latihan, sebagai akibat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Siswa ingin belajar berbagai keterampilan dan berbagai cabang olahraga. Siswa juga ingin berpartisipasi berbagai keterampilan dan berbagai cabang olahraga, siswa juga ingin berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat baginya dalam memanfaatkan waktu luang. Pada tingkat usia ini anak ingin bermain secara harmonis dengan orang lain dan berpartisipasi dalam permainan tim. Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat di mana siswa dapat menghargai siswa lain. Program pendidikan jasmani harus memberikan suatu perubahan langkah dalam kegiatan akademik

Program pendidikan jasmani pada sekolah lanjutan meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. mencintai olahraga tim atau beregu.
2. kegembiraan dan minat dalam kepelatihan olahraga.
3. pengelompokan ke dalam bagian-bagian tentang pokok bahasan (*subject matter*).
4. Pengelompokan siswa yang berminat untuk bekerja atau beraktivitas.
5. Kepuasan yang diperoleh dalam melihat siswa mentransfer keterampilan dari kelas pendidikan jasmani kegiatan di dalam sekolah (*intramural*) dan rekreasi setelah sekolah.

6. Tantangan yang membimbing siswa untuk melewati periode canggung, transisional dari ketidak tenangan dan ketidak tentuan pada masa sekolah lanjut pertama.
7. Inspirasi yang diperoleh dari bekerja dengan staf dan kolega profesional yang lain.
8. Mencintai makin banyak permainan dan aktivitas dengan organisasi tinggi.

2.2 Pengertian Gerak

Menurut Amung Ma'mun (2000:20) gerak (motor) merupakan istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (motor) ruang lingkupnya lebih luas gerak (motor), sebenarnya mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektorik dari pusat otot besar.

2.2.1 Belajar Gerak

Cara yang bermanfaat untuk menggambarkan bagaimana suatu keterampilan gerak dipelajari oleh seseorang diuraikan oleh Fitts dan Posner (1967) dalam buku Ega Trisna Rahayu (2013:170) memiliki beberapa tahap sebelum dia menguasai gerakan trampil:

2.2.1.1 Fase pertama

Fase pertama dalam belajar keterampilan gerak di sebut fase kognitif, karena pada tahap ini siswa sangat terfokus pada pemrosesan bagaimana suatu gerakan harus dilakukan. Sering kali siswa pemula ditahap ini teramati dari mulutnya yang berkonsentrasi penuh atas apa yang mereka lakukan atau sepenuhnya terlupa atas apa yang terjadi di sekitarnya ketika mereka sedang mencoba memilih apa yang harus mereka perbuat untuk menampilkan suatu

gerakan. Pada tahap ini siswa berkonsentrasi memperoleh ide umum dan urutan (sekuensi) suatu keterampilan.

2.2.1.2 Fase kedua

Fase kedua dalam belajar keterampilan gerak disebut fase asosiatif. Pada tahap belajar ini, siswa dapat lebih berkonsentrasi pada suatu dinamika keterampilan, penguasaan timing, keterampilan dan koordinasi gerak dari bagian-bagian keterampilan untuk menghasilkan kelancaran dan kehalusan gerakan.

2.2.1.3 Fase ketiga

Fase ketiga dalam belajar keterampilan gerak disebut fase otomatis, pada fase ini siswa tidak berkonsentrasi pada suatu keterampilan. Pemrosesan telah berpindah ke pusat otak lebih bawah, dimana seseorang bebas berkonsentrasi pada sesuatu yang lain. Respons gerakan tidak memerlukan perhatian siswa.

Menurut pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam belajar gerak memiliki tahapan-tahapan tertentu dari fase rendah ke fase yang lebih tinggi, pembelajaran gerak haruslah melewati fase-fase tersebut, dimana pada setiap tahapan fase memiliki karakteristik dan pemahaman yang berbeda-beda agar dapat tercapainya kemampuan yang optimal dalam keterampilan gerak.

2.2.2 Kemampuan Gerak Dasar

Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra (2000:20) menyatakan kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

2.2.2.1 Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan

loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop).

2.2.2.2 Kemampuan Non-lokomotor

Kemampuan non-locomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambung dan lain-lain.

2.2.2.3 Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item; berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari;

1. Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
2. Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam bola lain.
3. Gerakan memantul-mantulkan bola dan menggiring bola.

2.2.3 Pengembangan Keterampilan Gerak

Samsudin (2008:21-30) menyatakan pendidikan jasmani memiliki keterampilan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam ranah pembelajaran psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki program pendidikan lain yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan

tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan mencapai keterampilan geraknya.

2.2.3.1 Pengembangan aspek psikomotor.

1. Keterampilan gerak.

Tujuan utama dalam mengajarkan keterampilan tersebut adalah mengembangkan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya berbertindak efektif dan efisien dalam pelaksanaan tugas sehari-harinya, bukan untuk mempersiapkan mereka untuk menjadi atlet yang berprestasi. Hal ini setara dengan tujuan penjas yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, yaitu individu sebagai anggota keluarga, serta anggota masyarakat.

Keterampilan merupakan sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang di rincikan oleh tiga indikator kualitas utama yaitu: kualitas efektifitas merupakan hasil tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu, kualitas efisiensi di pihak lain menggambarkan penampulan atau gerakan itu sendiri suatu gerakan dikatakan efisien jika aksinya itu secara mekanika dianggap benar dalam situasi tertentu, kualitas adaptasi menggambarkan kemampuan pemain dalam menyesuaikan penampulan pada kondisi sekitarnya hal ini menunjukkan pada keadaan lingkungan yang selalu berubah-ubah sehingga ketika suatu keterampilan dilakukan pada keadaan yang berbeda pemain perlu melakukan penyesuaian agar sesuai dengan kebutuhan. Pada dasarnya keterampilan dapat dibagi ke dalam keterampilan tertutup, keterampilan terbuka, dan keterampilan di antara keduanya.

2. Kebugaran fisik.

Tidak sulit mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi fit (bugar) dari kaca mata conditioning, sebagai tenaga pengajar penjas sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskular, daya tahan otot lokal, kekuatan, kelenturan, dan power.

2.2.3.2 Pengembangan aspek kognitif

isi atau materi aspek kognitif dalam penjas bukan hanya yang berkaitan dengan apa dan bagaimana tentang fenomena gerak, tetapi meliputi pula aspek mengapa hal itu bisa terjadi termasuk faktor apa yang berpengaruh. Para ahli sepakat bahwa pengetahuan yang dipelajari melalui pengalaman langsung yang relevan akan bertahan lebih lama daripada melalui pendengaran atau membaca.

2.2.3.3 Konsep gerak

Konsep gerak dalam pendidikan jasmani dapat berupa sebuah label atau nama suatu kelompok respons gerak, seperti menangkap, melempar atau perpindahan tempat (lokomotor), yang benar-benar hanya sebuah nama dari keterampilan gerak yang bisa digunakan dalam berbagai situasi. Misalnya, melempar menunjuk pada pola gerakan tertentu yang bisa ditemui pada softball, kasti, basket, atletik dan sebagainya.

Kategori konsep gerak yang berguna dalam pendidikan jasmani yang harus tercakup dalam pengajaran konsep, yaitu:

1. Rangkaian aksi

Rangkaian aksi merupakan kategori atau penjenisan gerakan secara luas yang mencakup respons khusus yang beragam. Istilah seperti keseimbangan berpindah tempat, memukul, menerima, atau berputar adalah rangkaian aksi

yang bersifat konsep sebab aksinya dapat dilakukan dalam banyak cara dan dalam situasi yang berbeda.

2. Kualitas gerak

Kualitas gerak merupakan kelompok respon yang mengandung kualitas tertentu terlihat dari beberapa aspek, seperti aspek ruang (*spatial*), aspek usaha (*effort*), aspek keterhubungan (*relationships*). Aspek ruang membedakan ketinggian, arah jalur, dan bidang gerak. Aspek usaha menunjukkan adanya kualitas waktu, bobot, ruang dan aliran. Sedangkan aspek keterhubungan menggambarkan hadirnya kesesuaian, kerjasama, dan keterkaitan. menurut Rudolf laban dalam buku samsudin (2008:28)

3. Prinsip gerak

Prinsip gerak adalah pengelompokan konsep secara meluas yang memasukkan prinsip-prinsip yang mengatur efisiensi dan efektivitas gerak.

4. Strategi gerak

Strategi gerak adalah konsep yang berhubungan dengan bagaimana gerakan digunakan dalam kaitannya dengan benda atau orang lain

5. Pengaruh gerak

Pengaruh gerak merupakan suatu konsep yang dikaitkan dengan pengaruh pengalaman gerak pada pelaku.

6. Emosi gerak

Emosi gerak merupakan suatu pengelompokan khusus dari konsep yang berfokus secara khusus pada wilayah afektif dari perkembangan manusia. Konsep emosi gerak dihubungkan dengan pengungkapan perasaan, kenikmatan gerak, fair play, kerja sama kelompok, perasaan yang menggambarkan mengapa orang bergerak, dan pengaruh gerak, dan pengaruh gerak dan emosi.

2.2.3.4 Pengembangan aspek afektif

Pembelajaran domain afektif dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjaga konsentrasi, menimbulkan dan menjaga motivasi, mengelola kecemasan, mengembangkan *self-esteem*, dan mempelajari etika serta perilaku sosial.

2.3 Karakteristik Perkembangan Anak Remaja

2.3.1 Perkembangan Aspek Psikomotor

Menurut Wuest dan Lombardo 1994 dalam buku Samsudin pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (2008:108) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satunya perubahan yang dialami adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Anak akan mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan, yang biasanya disebut dengan pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Perubahan tinggi badan akan diikuti dengan perubahan cepat dalam berat badan. Perubahan berat badan menggambarkan perubahan ukuran tulang, otot, dan organ tubuh, dan juga proporsi lemak tubuh.

2.3.2 perkembangan aspek kognitif

Wuest dan Lombardo 1994 dalam buku Samsudin pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (2008:109) menyatakan perkembangan kognitif yang dialami adalah peningkatan kemampuan mengekspresikan diri, kemampuan berbahasa menjadi lebih baik dan canggih, perbendaharaan kata lebih banyak. Ketika remaja mencapai kematangan, mereka akan memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi, mengimplentasikan kemampuan, dan menganalisis

situasi secara kritis, karena kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.

2.3.3 Perkembangan Aspek Afektif

perkembangan aspek afektif mencakup sosialisasi sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain pihak yang berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah, dan teman sebaya Menurut Wuest dan Lombardo 1994 dalam buku Samsudin pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (2008:109-110).

Secara kondisi egosentris yaitu kondisi yang mengabaikan pendapat orang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. remaja banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan penampilan, tindakan dan perasaan, perhatian dan tindakan diri sendiri. Persepsi diri akan berkaitan dengan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa ia mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul percaya diri.

Secara emosional mengalami peningkatan rentang dan intensitas emosinya, remaja belajar mengatur emosi, dengan cara mampu mengekspresikan emosi dan mengetahui waktu dan tempat yang tepat untuk mengekspresikannya.

2.4 Pengertian Pengembangan

Menurut Borg dan Gall (1983) yang dikutip oleh Sugiyono (2009:9-11) penelitian pengembangan salah satu proses yang banyak digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran, yang pada dasarnya penelitian pengembangan terdiri dari dua tujuan utama :

1. Pengembangan produk
2. Menguji produk untuk mencapai tujuan.

Tujuan pertama sebagai fungsi pengembangan, sedangkan tujuan yang kedua disebut sebagai fungsi validasi.

Lebih jauh menurut Seels dan Richey dalam buku Punaji Setyosari (2010:195), dalam bentuk yang paling sederhana penelitian pengembangan ini dapat berupa:

1. Kajian tentang proses dan dampak rancangan pengembangan dan upaya-upaya pengembangan tertentu atau khusus.
2. Situasi dimana seseorang melakukan atau melaksanakan rancangan, pengembangan pembelajaran, atau kegiatan-kegiatan evaluasi dan mengkaji proses pada saat yang sama.
3. Kajian tentang rancangan, pengembangan dan proses evaluasi pembelajaran baik yang melibatkan komponen proses secara menyeluruh atau tertentu saja.

2.4.1 Prinsip-Prinsip Model Pengembangan Pembelajaran

Dalam kegiatan olahraga yang merupakan salah satu pendidikan jasmani yang memerlukan banyak aktivitas olah tubuh seperti close skill, maupun open skill, kombinasi skill dimana belum tentu semua anak siap untuk menerima aktivitas tersebut. Oleh sebab itu diperlukan pengembangan dan modifikasi dalam pemberian materi agar dapat membantu anak dalam menerima materi yang diberikan.

Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:12-15), menjelaskan beberapa kritik terhadap permainan dan olahraga yang pelaksanaannya tidak dimodifikasi sebagai berikut:

1. Permainan olahraga hanya untuk orang-orang yang terampil
Kecenderungan olahraga dan permainan didominasi oleh siswa yang terampil, misalnya dalam permainan gugur. Orang terampil terus bertahan hingga akhir permainan. Sementara itu siswa yang lamban atau lemah keterampilannya seringkali gugur di awal atau di akhir pertandingan. Hal ini menyebabkan siswa yang kurang terampil merasa kurang percaya diri sehingga seringkali mereka pasif dalam melakukan pembelajaran.
2. Permainan dan olahraga hanya untuk surplus energi
Guru kelas seringkali berkata "berilah pelajaran olahraga sampai mereka lelah hingga mereka siap mengikuti pelajaran di kelas". Pertanyaan tersebut bahwa seolah-olah olahraga dan permainan hanya untuk surplus energy dan istirahat dari belajar kognitif, setelah itu siswa siap lagi belajar secara kognitif.
3. Permainan dan olahraga hanya kesenangan
Permainan dan olahraga diberikan agar siswa senang dan capek karena terlibat secara aktif. Siswa juga harus mengetahui tujuannya dan belajar meraih tujuan itu dalam permainan dan olahraga.
4. Permainan dan olahraga mengabaikan prinsip pengembangan
Pengajaran permainan dan olahraga seringkali berorientasi pada permainan dan olahraga itu sendiri. Pengajaran tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa.
5. Permainan dan olahraga merupakan aktivitas "*Teacher-centered*"
Pelaksanaan pembelajaran dan permainan olahraga seringkali mengabaikan pendekatan *student-centered*.

6. Permainan dan olahraga seringkali membuat anak pasif

Pelaksanaan pembelajaran permainan dan olahraga seringkali menyebabkan sebagian anak pasif menunggu giliran atau menunggu bola.

7. Permainan dan olahraga mengabaikan kemajuan belajar siswa

Pembelajaran dan olahraga seringkali menekankan pada belajar bagaimana bermain sesuai dengan aturannya dan bukan belajar tentang strategi dan skill yang mempunyai nilai transfer terhadap permainan olahraga yang sebenarnya.

2.5 Modifikasi

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:1) modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) yang artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Oleh karena itu DAP termasuk di dalamnya (*body scaling*) atau ukuran tubuh siswa harus menjadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan penjas.

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntuhkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

2.6 Permainan Dan Bermain

2.6.1 Pengertian Permainan

Menurut Schaller dan Lazarus dalam buku Sukinta teori bermain (1992:4) permainan merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup tetapi permainan itu merupakan imbangan antara kerja dengan istirahat orang yang merasa penat ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat mengembalikan kesegaran jasmani maupun rohani.

Sedangkan menurut Kal Groos masih dalam buku yang sama dalam buku Sukinta Teori bermain (1992:4) mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas biologik yang mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk hidup yang akan datang.

2.6.2 Pengertian Bermain

Sukinta (1992:1-2) menyatakan teori bermain membahas tentang permainan secara luas, meliputi kegiatan bermain, pengaruh bermain terhadap perilaku permainan, sifat permainan, dan permainan sebagai wahana peningkatan kualitas manusia bermain merupakan kata kerja sedangkan permainan merupakan kata benda. Anak bermain berarti anak mengerjakan suatu permainan sedangkan permainan merupakan suatu yang dikenai kerja bermain, oleh sebab itu dalam pembahasan teori bermain tidak dapat dihindarkan penggunaan kedua istilah itu sekaligus.

Dengan demikian dalam peristiwa bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan, rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri bukan karena suatu yang terdapat di luar bermain. Teori bermain membahas tentang aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan

senang serta kaitan pencapaian dengan rasa senang serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan

2.6.3 Fungsi Bermain dalam Pendidikan

Menurut Bigo, Kohnstam, dan Palland (1950 : 275-276) dalam buku Sukintaka (1992 : 5-6) ketiga pakar ini berpendapat bahwa permainan mempunyai makna pendidikan dengan uraian sebagai berikut:

1. permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Anak akan memahami dan menghargai dirinya atau temannya. Pada anak yang bermain akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentuk rasa sosialnya.
2. Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain, dan mengetahui sifat alat.
3. Dalam permainan, anak akan mempunyai suasana, yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga akan mengungkapkan semua sifat aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patuh dan spontan. Anak laki-laki dan perempuan yang berumur sama akan berbuat berbeda terhadap permainan yang sama (misal bermain dengan kubus, atau boneka).
4. Dalam permainan, anak akan mengungkapkan macam-macam emosinya, dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi yang diungkapkannya, serta tidak mengarah pada prestasi.
5. Dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan.

6. Permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semua ini akan membuat sifat “fair play” (jujur, sifat kesatria, atau baik) dalam bermain.
7. Bahaya dalam bermain dapat saja timbul, dan keadaan ini akan banyak gunanya dalam hidup yang sesungguhnya.

2.6.4 Tahapan Belajar Permainan

Menurut Rink (1993) dalam buku Yoyo Bahagia dan Adang Suherman yang berjudul prinsip pengembangan modifikasi olahraga (2000:36) tahapan belajar permainan ini pada awalnya akan melibatkan aktivitas pembelajaran yang lebih menekankan pada penguasaan skill. Selanjutnya, aktivitas pembelajaran tersebut di tingkatkan hingga mencerminkan tingkat kompleksitas dan kesulitan permainan dari yang tingkat sederhana sampai pada tingkat yang lebih kompleks. Mengembangkan tahapan belajar keterampilan bermain ke dalam empat tahap, yaitu:

1. tahap satu memelihara dan meningkatkan skill secara terpisah.
2. Tahap dua mengkombinasikan dua atau lebih skill secara terkoordinasi.
3. Tahap tiga belajar dasar-dasar strategi ofensif dan defensif, dan
4. Tahap empat melakukan permainan dan olahraga team dengan menggunakan strategi dan aturan yang kompleks termasuk belajar melakukan peran individu secara khusus dalam sebuah team olahraga.

2.7 Pembelajaran Atletik

2.7.1 Atletik

Menurut Aip Syarifudin (1992:1) Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi

ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang ada dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga atletik, merupakan dasar dari cabang olahraga lainnya. Karena hampir semua cabang olahraga memerlukan adanya kekuatan, kecepatan, kelentukan dan daya tahan yang kesemuanya ini terdapat dalam atletik. Oleh karena itu sejarah mengemukakan bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*).

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* dan *athlos* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Dengan demikian pendapat dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

2.7.2 Nomor lempar

Dalam cabang olahraga atletik, istilah yang digunakan untuk setiap bagian dari cabang olahraga tersebut adalah "Nomor" yaitu: nomor jalan dan lari, nomor lompat dan nomor lempar. Nomor Lempar adalah salah satu bagian yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang selalu diperlombakan. Baik di dalam penyelenggaraan pesta-pesta olahraga yang bersifat nasional dan internasional maupun dalam kejuaraan atletik itu sendiri. Nomor lempar merupakan salah satu nomor yang telah diperlombakan sejak berlangsungnya olimpiade kuno di Yunani. Di dalam nomor lempar ini dibagi menjadi beberapa nomor lagi yaitu: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, dan lontar martil.

2.8 Tolak Peluru

Menurut Aip Syarifudin (1992:114) tolak peluru adalah salah satu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

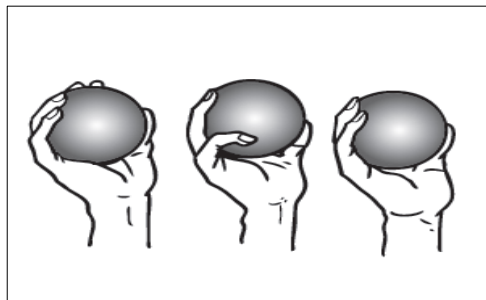
Berdasarkan pengertian tersebut dapat diartikan bahwa peluru itu adalah suatu alat yang bundar terbuat dari logam (besi, tembaga, kuningan). Sedangkan mengenai berat tertentu dimaksudkan bahwa peluru yang digunakan dalam perlombaan dalam kejuaraan –kejuaraan umum sampai sampai dengan olimpiade berat peluru putra 7,¼ kg dan untuk putri 4 kg. Dalam nomor tolak peluru mempunyai beberapa gaya atau awalan yaitu:

1. Gaya menyamping (*ortodoks*)
2. Gaya membelakangi (*O'brien*), dan
3. Gaya memutar (*circle*).

2.8.1 Teknik Dasar Tolak Peluru

2.8.1.1 Cara memegang peluru

Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan, yang dekat dengan jari-jari tangan. Jari-jari tangan dibuka atau diregangkan, jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk, dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang, sedangkan jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang/menahan peluru bagian samping, agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau ke luar, ke dalam di tahan dengan ibu jari sedangkan ke luar di tahan oleh jari kelingking.



Gambar 1. Cara Memegang Peluru
(sumber: Tim Abdi Guru, 2006:14)

Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik kemudian diletakkan pada bahu dan menempel (melekat) di leher. Siku diangkat sedikit agak serong ke depan. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai kaku, tetapi dalam keadaan lemas (relax/releks). Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan.



Gambar 2. Cara meletakkan peluru
(sumber: Tim Abdi Guru, 2006:14)

2.8.1.2 Sikap badan pada waktu akan menolak

1. Sikap badan menyamping (*ortodoks*)

Berdiri tegak menyamping arah tolakan, kedua kaki dibuka lebar (kangkang), kaki kiri lurus ke depan, kaki kanan dengan lutut dibengkokkan ke depan sedikit agak serong ke samping kanan. Berat badan bertumpu pada kaki kanan, badan agak condong ke samping kanan tangan kanan memegang peluru pada

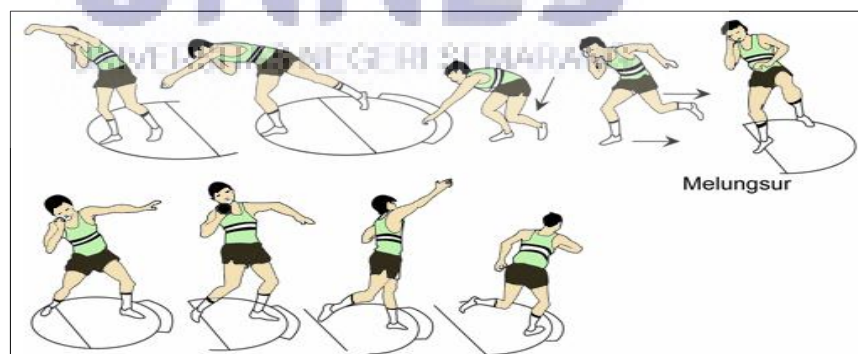
bahu. Tangan kiri dengan sikut membengkok berada di depan sedikit agak serong ke atas lemas. Tangan kiri berfungsi untuk membantu menjaga keseimbangan. Pandangan ke arah tolakan.



Gambar 3. Gaya menyamping (*ortodoks*)
(Sumber: Tim Abdi Guru, 2006:14)

2. Sikap badan membelakangi (*o'brien*)

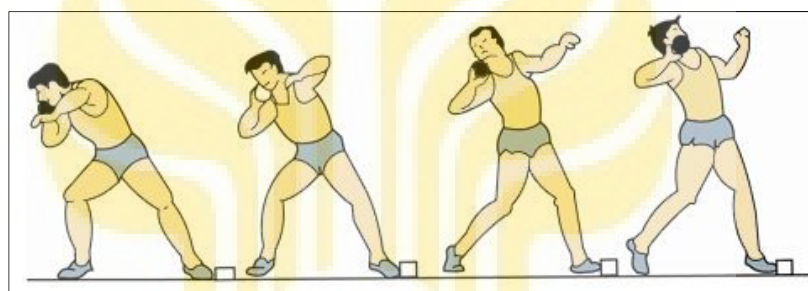
Sikap permulaannya sama seperti sikap menyamping, dari sikap menyamping tersebut badan diputar ke samping kanan hingga seluruh badan membelakangi arah tolakan, kemudian badan dibungkukkan ke depan, lutut kaki kanan dibengkokkan atau di tekuk lurus ke depan demikian juga ujung kakinya (jari-jari kaki) lurus ke depan. Sedangkan keadaan tangan kanan yang memegang peluru dan tangan kiri sama seperti sikap menyamping.



Gambar 4. Gaya membelakangi (*o'brien*)
(Sumber: Tim Abdi Guru, 2006:14)

2.8.1.3 Cara menolak peluru

Bersamaan dengan memutar badan ke arah tolakan, siku ditarikserong ke atas ke belakang (arah samping kiri), pinggul dan pinggang serta perut di dorong ke depan agak ke atas hingga dada terbuka menghadap ke depan serong ke atas kearah tolakan, dagu di angkat pandangan kearah tolakan. Pada saat seluruh badan (dada) menghadap kearah tolakan secepatnya peluru ditolakan sekuat-kuatnya ke atas ke depan kearah tolakan (para bola) bersamaan dengan bantuan menolakan kaki kanan dan melonjatkan keseluruhan badan ke atas serong ke depan.



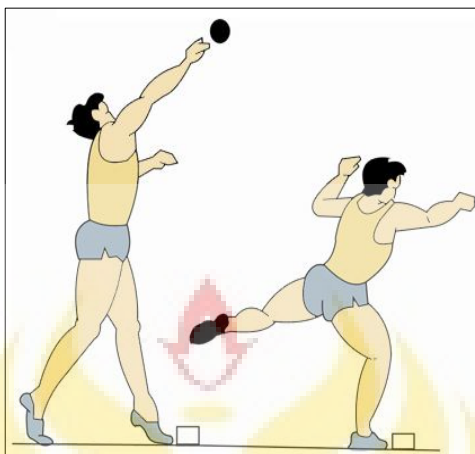
Gambar 5. Sikap saat akan menolak peluru
(sumber:Tim Abdi Guru, 2006:14)

2.8.1.4 Sikap badan setelah melakukan tolakan

Sikap badan setelah menolak peluru sering juga disebut dengan istilah gerakan lanjutan (*follow thru / folloe through*) atau sikap akhir. Yaitu suatu bentuk gerakan setelah peluru ditolakan lepas dari tangan, dengan maksud untuk menjaga keseimbangan badan agar tidak jatuh ke depan atau ke luar lapangan tolak peluru.

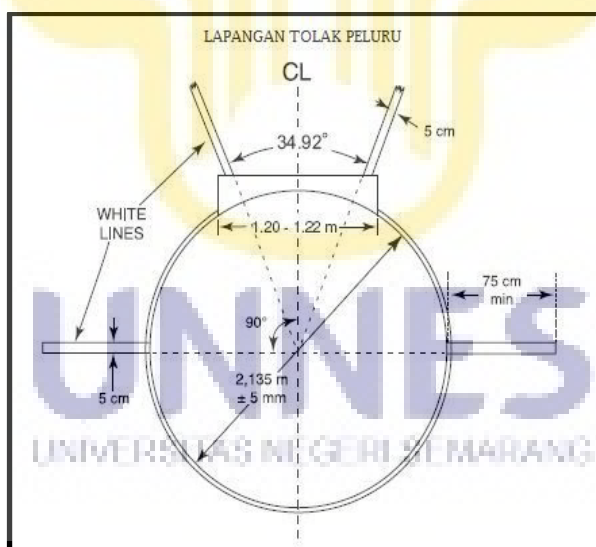
Cara melakukannya dalah setelah peluru yang telah ditolakan lepas dari tangan secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu turunkan atau mendarat (kaki kanan) kira-kira menempati tempat bekas kaki kiri (kaki depan) lutut agak di bengkokkan. Kaki kiri diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk

membantu menjaga keseimbangan. Badan condong ke depan dagu diangkat badan agak miring ke samping kiri.



Gambar 6. Sikap badan setelah melakukan tolakan
(sumber: Tim abdi Guru, 2006:14)

2.8.2 Lapangan Tolak Peluru



Gambar 7. Gambar lapangan tolak peluru
(sumber:Tim Abdi Guru, 2006:14)

2.8.3 Peraturan Tolak Peluru

Dari buku pedoman latihan dasar atletik yang di terjemahkan untuk PASI dari Manual Didactico De Atletismo oleh J.M. Ballesteros (sepanyol) (1979 : 66-67)menerangkan peraturan penolak peluru harus mulai dari sikap berdiri berhenti

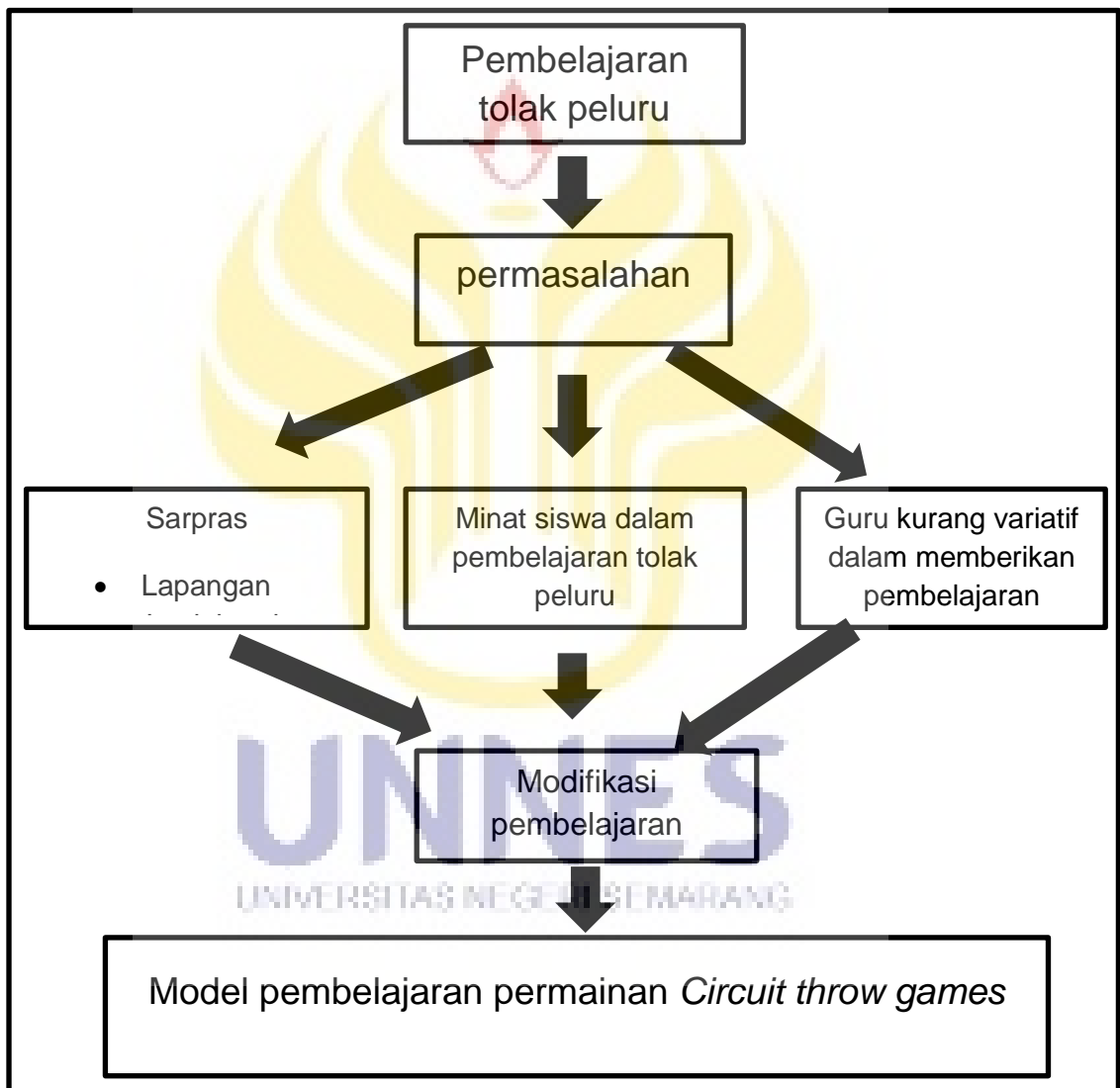
seimbang di dalam lingkaran tolak (tanpa menginjak garis lingkaran), tidak boleh meninggalkan lingkaran sebelum peluru mendarat. Dapat meninggalkan lingkaran dalam posisi berdiri melalui setengah lingkaran bagian belakang lingkaran.

Pelempar boleh menyentuh permukaan dalam dari balok batas tolakan tetapi tidak boleh menyentuh bagian atasnya. Peluru harus didorong dari pundak dengan satu tangan saja. Dalam berdiri sikap awal peluru harus di pegang dekat dengan dagu dan tangan tidak boleh rendah dari posisi ini sepanjang tolakan. Kemudian tolakan akan di ukur menggunakan menggunakan pita baja (meteran) yang ditarik dari bekas tanah terdekat dibuat oleh peluru ketepi dalam balik batas tolakan ditarik lurus ketitik pusat lingkaran tolak.

2.9 Kerangka Berpikir

Setelah melakukan pengamatan yang dilakukan peneliti khususnya pada mata pelajaran penjas khususnya materi tolak peluru ditemukan permasalahan oleh peneliti dilapangan antara lain sarana dan prasarana pada cabang tolak peluru yang kurang memadai, kurangnya pemanfaatan sarpras yang ada seperti lapangan yang luas yang dimiliki sekolah, kurang variatifnya pembelajaran dan kurangnya minat anak dalam melakukan olahraga tolak peluru. Berdasarkan pengamatan tersebut peneliti mengembangkan sebuah produk permainan untuk menunjang pembelajaran tolak peluru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan sebuah permainan yang dapat dijadikan suatu alternatif di sekolah-sekolah yang minim dengan sarpras dengan cara memodifikasi alat dan aturan yang disesuaikan dan juga menarik minat anak didik dalam pembelajaran tolak peluru.

Melalui pengembangan model pembelajaran melalui permainan *Circuit throw games* diharapkan dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat menarik minat peserta didik dan bakat dalam olahraga atletik khususnya pada nomor tolak peluru



BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian

Hasil akhir dari kegiatan pengembangan ini adalah model permainan *Circuit thrower games* yang berdasarkan pada uji coba I (N=10) dan uji coba II (N=30) pada siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Produk model permainan *Circuit throw games* dapat dan layak digunakan dalam proses pembelajaran penjasorkes. Hal itu berdasarkan analisis data pada uji coba I dari ahli didapat rata-rata presentase 86% (Baik) dan pada uji coba II mendapat presentase 91% (Sangat baik). Berdasarkan dari hasil analisis data dari para ahli pada uji coba I dan II rata-ratanya Baik. Sehingga pada uji coba II model ini dapat digunakan untuk siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang. Maka model permainan *Circuit throw games* ini layak digunakan.
2. Produk model permainan *Circuit throw games* sudah dapat digunakan dalam p-reoses pembelajaran penjasorkes. Hal itu berdasarkan analisis data uji coba I didapat rata-rata presentase pilihan jawaban yang sesuai 87% (Baik) dan pada uji coba II mendapat presentase pilihan jawaban yang sesuai 92,33% (Sangat Baik) berdasarkan hasil uji coba I dan uji coba II yang mempunyai rata-rata Baik maka model permainan *Circuit throw games* ini

telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat dikatakan layak dan dapat digunakan untuk siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang .

3. Faktor yang menjadikan model permainan *Circuit throw games* ini dapat di terima oleh siswa adalah dari semua aspek uji coba yang ada lebih dari 92% siswa dapat mempraktekan dengan baik, pemahaman terhadap peraturan permainan, penarapan sikap dalam permainan dan aktivitas yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model permainan *Circuit throw games* ini dapat di terima siswa dengan baik, sehingga baik dari uji coba I maupun uji coba II model ini dapat digunakan bagi siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang.

5.2 Saran

beberapa saran yang dapat disampaikan dalam pemanfaatan pengembangan model permainan *Circuit throw games*, antara lain:

1. Model permainan *Circuit throw games* ini yang sudah dikembangkan sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai materi pembelajaran atletik untuk siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Semarang.
2. Bagi guru penjasorkes di SMA diharapkan dapat mengembangkan model-model permainan Atletik yang lebih menarik dan sesuai dengan alternatif anak. Sehingga dapat dimainkan di lingkungan sekolah atau lingkungan lain yang dapat mendukung dan menunjang pembelajaran.
3. Bagi siswa, pemanfaatan alat dan media pembelajaran disesuaikan dengan kondisi anak dan memanfaatkan sesuatu yang ada di lingkungan sekitar sumber belajar diharapkan membentuk siswa yang lebih kritis, dan kreatif.

4. Peneliti mengharapkan adanya penelitian lanjutan dari penelitian pengembangan ini sehingga produk permainan *Circuit throw games* dapat dimanfaatkan di semua jenjang pendidikan.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Muib. 2011. *Pengantar ilmu pendidikan*. Semarang: Pusat Pengembangan MKU/MKDK LP3 UNNES
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas
- Amung Ma'mun. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas
- Aip Syarifudin. 1992. *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Imaniar Rachman. 2013. *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Melalui Modifikasi Permainan Formula 1 (Run, jump, throw) pada siswa kelas vii SMP N 5 Pemalang Kabupaten Pemalang Tahun 2013*. Skripsi: Progam Sarjana Pendidikan UNNES
- Manual Didactico De Atletismo oleh J.M. Ballesteros. 1979. *pedoman latihan atletik*. PT.Enka Parahiyangan
- Martin Sudarmono. 2010. *Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Melalui Permainan Gawang Ganda Bagi Siswa SMP N 3 Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Punaji setyosari. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Rusli Lautan dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA*. Jakarta: Litera
- Soegiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. 2009. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud

<http://geo.fis.unesa.ac.id/web/index.php/en/12-artikel/319-tujuan-pendidikan-menurut-ki-hajar-dewantara>