



**PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN LEMPAR CAKRAM  
MELALUI PERMAINAN BOKRAM  
PADA SISWA KELAS XI MA PAGERBARANG  
KABUPATEN TEGAL TAHUN 2015**

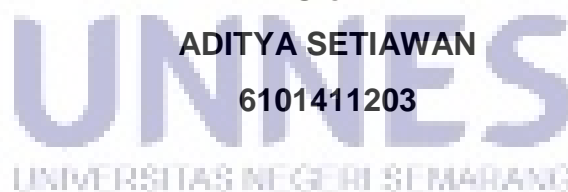
**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**ADITYA SETIAWAN**

**6101411203**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## ABSTRAK

Aditya Setiawan. 2015. Pengembangan Pembelajaran Lempar Cakram Melalui Permainan Bokram Pada Siswa Kelas XI MA Pagerbarang Kabupaten Tegal. Tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Rumini, S.Pd M.Pd.

Kata kunci: Pengembangan, Lempar Cakram, Permainan Bokram.

Hasil observasi awal diperoleh informasi bahwa pembelajaran lempar cakram di MA Pagerbarang masih sederhana, ditunjukkan dengan belum adanya pendekatan khusus untuk membelajarkan tahap demi tahap yang ada di lempar cakram, minimnya alat yang dimiliki (cakram), kesulitan siswa melakukan teknik dasar lempar cakram, dan berdasarkan pernyataan guru belum pernah ada permainan khusus yang diterapkan untuk pendekatan teknik dasar lempar cakram. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah pengembangan pembelajaran lempar cakram melalui permainan bokram pada siswa kelas XI MA Pagerbarang”. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah menghasilkan produk Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Cakram Melalui Permainan Bokram Pada Siswa Kelas XI di MA Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan pembelajaran lempar cakram melalui permainan bokram pada siswa kelas XI MA Pagerbarang. Adapun prosedur pengembangan produk yaitu; (1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan yang didapat dari hasil pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) mengembangkan bentuk produk awal (berupa permainan bokram), (3) uji validasi ahli yaitu menggunakan satu ahli permainan dan dua ahli pembelajaran penjasorkes, serta uji coba I, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi yang kemudian dianalisis, (4) revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba I (10 siswa), (5) uji coba II (10 siswa), (6) revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan, (7) hasil akhir pengembangan permainan lempar cakram melalui permainan bokram yang dihasilkan melalui revisi uji coba II.

Berdasarkan hasil penelitian bentuk permainan bokram masuk dalam kategori baik. Rata-rata Penilaian dari ahli penjasorkes 84,5% (baik) dan penilaian ahli pembelajaran didapat 74,65% (baik). Hasil produk uji coba I kelompok kecil aspek kognitif 70% (baik), aspek afektif 87% (baik), aspek psikomotor 74% (baik), rata-rata uji coba I 77% (baik). Hasil uji coba II kelompok besar dalam aspek kognitif 84% (baik) aspek afektif 91% (baik) aspek psikomotor 79% (baik), rata-rata uji coba II 84,6% (baik).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengembangan permainan lempar cakram melalui permainan bokram dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran penjasorkes bagi siswa kelas XI MA Pagerbarang. Saran bagi guru penjasorkes dapat menggunakan permainan bokram saat pembelajaran lempar cakram

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang, November 2015

Mengetahui,

Ketua Jurusan PJKR

Menyetujui,

Pembimbing



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 19610903 198803 1 002

Dr. Rumini S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197002231995122001

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Aditya Setiawan

NIM : 6101411203

Jurusan/ Prodi : PJKR/ PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengembangan Pembelajaran Lempar Cakram Melalui Permainan Bokram Pada Siswa Kelas XI MA Pagerbarang Kabupaten Tegal 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi 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 sangsi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sangsi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, November 2015

Peneliti



Aditya Setiawan


NIM. 6101411203

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Aditya Setiawan NIM 6101411203 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Pengembangan Pembelajaran Lempar Cakram Melalui Permainan Bokram Pada Siswa Kelas XI MA Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari rabu tanggal 3 februari 2016

Panitia Ujian,

Ketua



**Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd.**  
NIP. 19610320 198403 2 001

Sekretaris



**Drs. Endro Puji Purwono, M. Kes**  
NIP. 19590315 198503 1 003

Dewan Penguji:

1. **Drs. H. Cahyo Yuwono, M. Pd.**  
NIP. 19620425 198601 1 001

2. **Agus Widodo Surtpto, S.Pd., M. Pd.**  
NIP. 19800907 200812 1 002

3. **Dr. Rumi, S. Pd., M. Pd.**  
NIP. 19610903 198803 1 002



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

1. Ketika usahamu dinilai tidak penting maka, maka saat itu kamu sedang belajar tentang keikhlasan (Dahlan Iskan).
2. Waspadalah terhadap kebanggaan, sebab kalian akan kembali ke tanah dan tubuhmu akan dimakan oleh cacing ( Abu Bakar as Siddik ra).

### PERSEMBAHAN KEPADA :

1. Kedua orang tua saya tercinta: Bapak Rusdibyo dan Ibu Saripah, terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan dan do'a yang selalu tercurah.
2. Annisatun Nur Izza Mustafa yang selalu memberikan motivasi.
3. Temen-temen satu kost yang telah setia menemani saya.
4. Sahabat-sahabat terdekat saya, yang selalu memberi dukungan.
5. Teman-teman PJKR angkatan Tahun 2011.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Pembelajaran Lempar Cakram Melalui Permainan Bokram Pada Siswa Kelas XI MA Pagerbarang Kabupaten Tegal Tahun 2015” dengan baik. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan PJKR, FIK UNNES, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Dr. Rumini S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Sobihin S.Pd., M.Pd., selaku dosen ahli atletik yang telah banyak memberikan petunjuk, kritik, serta saran sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Drs. H. A. M. Alwi, M.Pd., selaku kepala MA Pagerbarang yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
7. Bejo Sumarto, S.Pd., selaku ahli pembelajaran Penjasorkes I yang telah turut membantu demi kelancaran penelitian ini.
8. Guntur Setiawan, S.Pd., selaku ahli pembelajaran Penjasorkes II yang telah turut membantu demi kelancaran penelitian ini.
9. Bapak dan Ibu Guru MA Pagerbarang yang mendukung dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Siswa siswi kelas XI MA Pagerbarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.

11. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR FIK UNNES, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman PJKR angkatan 2011 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.



Penulis



## DAFTAR ISI

|  | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL.....   | i       |
| ABSTRAK.....   | ii      |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                  | iii     |
| PERNYATAAN .....   | iv      |
| PENGESAHAN .....   | v       |
| MOTO DAN PERSEMBAHAN .....                                 | vi      |
| KATA PENGANTAR.....  | vii     |
| DAFTAR ISI.....  | ix      |
| DAFTAR TABEL.....  | xii     |
| DAFTAR GAMBAR.....   | xiii    |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                      | xiv     |
| <br>   |         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                   |         |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                           | 1       |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                  | 5       |
| 1.3 Tujuan Pengembangan.....                               | 5       |
| 1.4 Manfaat Pengembangan .....                             | 6       |
| 1.5 Spesifikasi Produk .....                               | 6       |
| 1.6 Pentingnya Pengembangan .....                          | 7       |
| <br>   |         |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR</b>         |         |
| 2.1 Landasan Teori .....                                   | 8       |
| 2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....                   | 8       |
| 2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani .....                    | 11      |
| 2.1.1.2 Fungsi Pendidikan Jasmani .....                    | 12      |
| 2.1.1.3 Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....  | 16      |
| 2.1.2 Konsepsi Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani ..... | 16      |
| 2.1.3 Hakekat Modifikasi .....                             | 17      |
| 2.1.3.1 Modifikasi Pembelajaran .....                      | 18      |
| 2.1.3.2 Modifikasi Materi Pembelajaran .....               | 19      |
| 2.1.3.3 Modifikasi Lingkungan Pembelajaran.....            | 19      |
| 2.1.3.4 Modifikasi Evaluasi Pembelajaran.....              | 21      |
| 2.1.4 Hakekat Bermain .....                                | 21      |

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 2.1.4.1 | Bermaian Dalam Pendidikan .....                                    | 21 |
| 2.1.4.2 | Permainan dan Pendidikan Jasmani .....                             | 22 |
| 2.1.5   | Perkembangan Gerak .....   | 24 |
| 2.1.5.1 | Tahapan Belajar Gerak .....  | 25 |
| 2.1.5.2 | Prasyarat Belajar Keterampilan Gerak .....                         | 25 |
| 2.1.5.3 | Hakekat dan Tujuan Keterampilan Gerak.....                         | 26 |
| 2.1.5.4 | Keterampilan Terbuka dan Tertutup Dalam<br>Pembelajaran Gerak..... | 26 |
| 2.1.5.5 | Ukuran dan Bentuk Tubuh Anak Adolesensi.....                       | 27 |
| 2.16    | Pembelajaran Lempar Cakram.....                                    | 27 |
| 2.2     | Kerangka Berfikir.....   | 28 |

### **BAB III METODE PENGEMBANGAN**

|       |                                 |    |
|-------|---------------------------------|----|
| 3.1   | Model Pengembangan .....        | 30 |
| 3.2   | Prosedur Pengembangan .....     | 31 |
| 3.2.1 | Analisis Kebutuhan.....         | 32 |
| 3.2.2 | Pembuatan Produk Awal .....     | 33 |
| 3.2.3 | Uji Coba Produk .....           | 34 |
| 3.2.4 | Revisi Produk Pertama.....      | 34 |
| 3.2.5 | Uji Coba Lapangan.....          | 34 |
| 3.2.6 | Revisi Produk Akhir .....       | 35 |
| 3.2.7 | Hasil Akhir.....                | 35 |
| 3.3   | Uji Coba Produk.....            | 35 |
| 3.3.1 | Desain Uji Coba.....            | 35 |
| 3.3.2 | Subjek Uji Coba.....            | 35 |
| 3.4   | Jenis Data.....                 | 36 |
| 3.5   | Instrumen Pengumpulan Data..... | 36 |
| 3.6   | Analisis Data.....              | 41 |

### **BAB IV HASIL PENGEMBANGAN**

|         |   |    |
|---------|---|----|
| 4.1     | Penyajian Data Uji Coba I.....              | 43 |
| 4.1.1   | Data Analisis Kebutuhan .....               | 43 |
| 4.1.2   | Deskripsi Draft Produk Awal .....           | 44 |
| 4.1.2.1 | Karakteristik Permainan Bokram .....        | 45 |
| 4.1.2.2 | Sarana dan Prasarana Permainan Bokram ..... | 45 |
| 4.1.2.3 | Peraturan Permainan.....                    | 47 |

|                                   |  |    |
|-----------------------------------|--|----|
| 4.1.3                             | Validasi Ahli .....  | 49 |
| 4.1.3.1                           | Validasi Draf Produk Awal .....                                  | 49 |
| 4.1.3.2                           | Deskripsi Data Validasi Ahli.....                                | 50 |
| 4.1.3.3                           | Revisi Draft Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil ...        | 51 |
| 4.2                               | Hasil Analisis Data Skala Kecil .....                            | 51 |
| 4.2.1                             | Hasil Analisis Data Aspek Afektif Uji Coba Skala Kecil .....     | 52 |
| 4.2.2                             | Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Skala Kecil .....    | 53 |
| 4.2.3                             | Hasil Analisis Data Aspek Psikomotor Uji Coba Skala Kecil.....   | 55 |
| 4.2.4                             | Deskripsi Hasil Analisis Data Uji Coba Skala Kecil .....         | 56 |
| 4.3                               | Revisi Produk .....  | 62 |
| 4.4                               | Penyajian Data Hasil Uji Coba II.....                            | 63 |
| 4.4.1                             | Hasil Analisis Data Aspek Afektif Uji Coba Skala Besar ...       | 63 |
| 4.4.2                             | Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Skala Besar ..       | 65 |
| 4.4.3                             | Hasil Analisis Data Aspek Psikomotor Uji Coba Skala Besar.....   | 66 |
| 4.5                               | Hasil Analisis Data Uji Coba II .....                            | 67 |
| 4.6                               | Prototipe Produk.....  | 73 |
| 4.6.1                             | Sarana dan Prasarana Permainan Bokram.....                       | 73 |
| 4.6.2                             | Peraturan Permainan .....  | 76 |
| 4.6.3                             | Kelebihan Produk .....   | 78 |
| 4.6.4                             | Kelemahan Produk.....  | 78 |
| <br><b>BAB V KAJIAN DAN SARAN</b> |  |    |
| 5.1                               | Kajian Prototipe .....   | 79 |
| 5.2                               | Saran Pemanfaatan Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut ..... | 80 |
| DAFTAR PUSTAKA .....              |  | 82 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN .....           |  | 83 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 1. Faktor, indikator, dan jumlah butir kuisisioner ahli ..... | 36      |
| 2. Indikator penilaian afektif .....                          | 39      |
| 3. Indikator penilaian psikomotor .....                       | 41      |
| 4. Klasifikasi persentase nilai .....                         | 42      |
| 5. Penilaian Ahli Skala Kecil.....                            | 50      |
| 6. Penilaian Ahli Skala Besar.....                            | 50      |
| 7. Saran perbaikan dari ahli.....                             | 51      |
| 8. Kendala dan hambatan pada uji coba skala kecil.....        | 62      |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                       | Halaman |
|--|---------|
| 1. Skema kerangka berfikir .....             | 29      |
| 2. Prosedur pengembangan.....                | 32      |
| 3. Lapangan bokram.....                      | 45      |
| 4. Bola bokram.....                          | 46      |
| 5. Sasaran bokram.....                       | 46      |
| 6. Cakram modifikasi.....                    | 47      |
| 7. Diagram prosentase hasil skala kecil..... | 61      |
| 8. Diagram prosentase hasil skala besar..... | 72      |
| 9. Lapangan bokram.....                      | 74      |
| 10. Bola bokram.....                         | 74      |
| 11. Sasaran bokram.....                      | 75      |
| 12. Cakram modifikasi.....                   | 75      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Usulan Judul dan Topik .....                                 | 84      |
| 2. Surat Keputusan Pembimbing .....                             | 85      |
| 3. Surat Ijin Penelitian .....                                  | 86      |
| 4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian .....            | 87      |
| 5. Lembar Evaluasi Ahli Penjasorkes Skala Kecil .....           | 88      |
| 6. Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran I Skala Kecil .....        | 92      |
| 7. Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran II Skala Kecil .....       | 96      |
| 8. Lembar Evaluasi Ahli Penjasorkes Skala Besar .....           | 100     |
| 9. Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran I Skala Besar .....        | 104     |
| 10. Lembar Evaluasi Ahli Pembelajaran II Skala Besar .....      | 108     |
| 11. RPP Lempang Cakram .....                                    | 112     |
| 12. Daftar Siswa Skala Kecil .....                              | 117     |
| 13. Lembar Penilaian Aspek Kognitif .....                       | 118     |
| 14. Lembar Penilaian Aspek Afektif .....                        | 120     |
| 15. Lembar Penilaian Aspek Psikomotor .....                     | 122     |
| 16. Daftar Siswa Skala Besar .....                              | 123     |
| 17. Hasil Penilaian Aspek Kognitif Uji Coba Skala Besar .....   | 124     |
| 18. Hasil Penilaian Aspek Afektif Uji Coba Skala Besar .....    | 125     |
| 19. Hasil Penilaian Aspek Psikomotor Uji Coba Skala Besar ..... | 126     |



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Berdasarkan hasil observasi dalam pembelajaran lempar cakram di MA Pagerbarang ditemukan beberapa kendala yang menghambat tercapainya tujuan pembelajaran yang diharapkan oleh guru Penjasorkes, diantaranya adalah alat lempar cakram yang dimiliki hanya dua cakram dan satu diantaranya sudah pecah, belum adanya pendekatan khusus dalam pembelajaran teknik dasar lempar cakram, kesulitan siswa dalam memahami dan mempraktikkan tahap demi tahap dalam lempar cakram, hal ini juga dikarenakan dalam lempar cakram membutuhkan konsentrasi tinggi dan gerakan yang berkelanjutan secara benar dan sistematis. Salah satu hambatan dalam pembelajaran lempar cakram adalah kurangnya inovasi pembelajaran yang diberikan kepada siswa, sehingga dalam siswa tidak tertarik dalam mengikuti pembelajaran. Siswa membutuhkan sesuatu yang dapat membuat dirinya menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan semangat siswa adalah mengemas pembelajaran menjadi sebuah permainan yang menarik.

Berdasarkan pernyataan guru Penjasorkes di MA Pagerbarang yang menjadi tempat peneliti melakukan penelitian, belum pernah ada permainan yang dikemas untuk kegiatan pembelajaran teknik dasar dalam lempar cakram. Pembelajaran lempar cakram hanya dilakukan dengan pemberian teori singkat dari guru Penjasorkes, contoh dalam melempar cakram oleh guru Penjasorkes,

dan praktek melempar cakram yang dilakukan siswa. Berdasarkan pernyataan tersebut maka peneliti memilih sebuah permainan khusus yang diharapkan bisa melatih teknik yang ada dalam pembelajaran lempar cakram.

Pemikiran peneliti untuk mengambil materi pembelajaran lempar cakram yang dikembangkan juga berdasarkan pengalaman peneliti pada saat melakukan praktik pengalaman lapangan (PPL), peneliti pernah diajak untuk membicarakan tentang sebuah modifikasi permainan yang dilakukan untuk bisa mengajak siswa bermain dalam pembelajaran lempar cakram, karena berdasarkan guru pamong dalam PPL belum pernah menemukan modifikasi permainan dalam lempar cakram.

Permainan lempar cakram sangat dibutuhkan konsentrasi yang tinggi dan teknik-teknik yang benar agar dihasilkan lemparan yang diharapkan. Lempar cakram juga sebuah olahraga yang tergolong sulit, apalagi bagi para pemula yang ingin mempelajarinya. Putaran cakram yang harus searah dengan jarum jam, putaran badan yang harus seimbang, gerakan yang harus sistematis dan bertenaga, gerakan tangan dan langkah kaki yang harus benar, dan sudut lemparan yang tepat agar dihasilkan lemparan yang baik merupakan beberapa bagian yang harus dipelajari dalam lempar cakram. Melalui sebuah permainan yang ingin dikembangkan peneliti maka tahapan-tahapan itu dapat dipelajari dalam sebuah permainan yang bisa membuat siswa lebih semangat dan tidak merasa bosan karena banyak teknik yang harus dikuasai dalam pembelajaran lempar cakram.

Sama halnya kegiatan-kegiatan Pendidikan Jasmani pada umumnya permainan dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. Permainan mempersiapkan anak

untuk siap melakukan kegiatan olahraga lainnya, seperti atletik, bela diri, renang dan senam. Permainan mempunyai hubungan yang erat sekali dengan kegiatan olahraga yang lain dalam mengembangkan manusia seutuhnya (Soetoto Pontjopoetro, dkk 2008:1.21).

Arti permainan ditinjau dari sudut pandang pendidikan adalah dapat mendidik anak-anak untuk menuntun pertumbuhan jasmani dan rohani. Dalam permainan dapat belajar memberi dan menerima, belajar mengukur kekuatan atau kecakapan sendiri dengan kekuatan atau kecakapan orang lain. Dalam permainan kelompok akan timbul rasa persatuan, kerja sama karena senasib sepenanggungan antara anggota, kelompok, rasa tanggung jawab terhadap orang lain menjunjung tinggi hak hak orang lain dan sebagainya (Soetoto Pontjopoetro, dkk 2008: 1.21).

Melalui sebuah permainan, pembelajaran akan lebih menyenangkan dan siswa akan lebih tertarik untuk mengikutinya, dengan ini peneliti memilih sebuah permainan untuk dikembangkan dalam mempelajari awalan lempar cakram yang akan dilanjutkan dengan pembelajaran lempar cakram yang sesungguhnya sesuai dengan teknik lempar cakram yang sudah baku.

Sebenarnya ada beberapa modifikasi alat lempar cakram yang pernah peneliti temui selama menjadi mahasiswa dan melakukan praktik mengajar diantaranya adalah permainan melempar bola menuju sasaran yang telah disediakan, permainan ini bertujuan untuk melatih siswa dalam melakukan lemparan dan ketepatan lemparan yang harus mengenai sasaran. Modifikasi cakram dengan menggunakan piring plastik yang diberi beban sesuai dengan cakram sesungguhnya, hal ini dilakukan jika sekolah tidak memiliki alat yang memadai. Permainan bokram merujuk pada beberapa permainan diatas hanya

saja ditambahkan untuk tingkat gerak siswa yang lebih leluasa dan penekanan teknik dalam lempar cakram yang harus benar.

Berdasarkan jarak yang ditempuh oleh alat yang dilemparkan ditentukan oleh sejumlah parameter. Tiga parameter pelepasan yang paling penting bagi atlet dan pelatih : (a) tinggi, (b) kecepatan, (c) sudut, dan untuk lempar cakram dan lembing ada (d) kualitas aerodinamik alat, dan (e) faktor-faktor lingkungan (Didik Sidik, 2014:89). Berdasarkan parameter dalam lempar cakram yang telah dijelaskan, maka pada cabang lempar cakram teknik, putaran tubuh, kecepatan melakukan langkah, dan pembentukan momentum merupakan beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan lemparan yang jauh. Dengan permainan bokram peneliti berharap semua aspek itu dapat dipelajari, karena dalam permainan tersebut mencakup beberapa gerakan yang penting dalam pelaksanaan lempar cakram, karena percepatan terjadi di sepanjang jalur sirkular atau putaran dalam teknik rotasi pada lempar cakram.

Permainan bokram adalah sebuah permainan yang terdiri dari dua tim dan masing-masing tim berisikan lima pemain, permainan ini hampir mirip dengan permainan sepak bola dan bola tangan namun, pada permainan ini bola tidak disepak melainkan dilempar dari satu pemain ke pemain lain dengan lemparan sesuai dengan teknik lempar cakram. Pada permainan ini terdapat sebuah *free area* atau sebuah tempat dimana pemain mendapat kesempatan untuk mencetak point tanpa diganggu oleh pemain lawan, ketika berada di *free area* maka bola yang dipegang akan digantikan dengan sebuah cakram buatan yang dilemparkan menuju sebuah tiang yang disediakan.

Permainan bokram adalah sebuah permainan yang mengutamakan kerjasama tim, dalam permainan ini diharapkan antar pemain melakukan

komunikasi dan melakukan sebuah gerakan yang ada dalam teknik melempar cakram yang benar sesuai dengan kenyamanan siswa itu sendiri dan pada akhirnya dengan permainan bokram siswa dapat mengetahui dan membenarkan gerakan yang menurut wasit salah.

Pada tahap akhir maka siswa akan diajak untuk melakukan gerakan lempar cakram yang sesungguhnya menggunakan cakram. Permainan yang disajikan merupakan sebuah permainan untuk membuka pemikiran siswa tentang teknik-teknik yang digunakan nantinya dalam lempar cakram namun menggunakan sebuah permainan agar siswa lebih tertarik dan lebih bersemangat.

Berdasarkan ketentuan diatas maka permainan bokram dapat diterapkan dalam pembelajaran lempar cakram, karena dalam permainan bokram terdapat sebuah tinggi lemparan yang sudah ditentukan dalam melepaskan cakram, kecepatan yang harus dilakukan pelempar agar didapatkan lemparan yang baik, sudut yang sudah diatur dengan ketentuan tinggi lemparan 1,5 meter, ketinggian tiang (sasaran) 2 meter, jarak antara tempat lemparan dan sasaran 6,5 meter maka akan dihasilkan sebuah sudut lemparan  $45^{\circ}$ .

## **1.2 Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengembangan pembelajaran lempar cakram melalui permainan bokram pada siswa kelas XI MA Pagerabarang.

## **1.3 Tujuan Pengembangan**

Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan produk pengembangan model pembelajaran lempar cakram melalui permainan bokram pada siswa kelas XI di MA Pagerabarang kabupaten Tegal.

#### 1.4 Manfaat Pengembangan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi bahan pengetahuan dan alternatif bila kelak peneliti menjadi seseorang yang ahli dalam bidang olahraga, serta peneliti dapat mengetahui bagaimana cara mengembangkan model permainan bokram sesuai dengan karakteristik siswa.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Diharapkan sebagai referensi untuk menambah wawasan pengetahuan dan menumbuhkan keaktifan guru penjasorkes dalam hal memodifikasi dan mengembangkan pembelajaran lewat pendekatan terhadap keterbatasan sarana dan prasarana sesuai dengan karakteristik siswa sekolah.

3. Bagi Sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

#### 1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini yaitu berupa permainan lempar cakram yang telah dimodifikasi tetapi tidak menghilangkan gerak dasar yang ada dalam lempar cakram, sehingga siswa dapat melakukannya dengan menyenangkan, bersemangat, dan benar untuk mendapatkan hasil lemparan yang maksimal. Modifikasi tersebut dilakukan dengan membuat sebuah bola yang dilapisi sebuah kain (sarung bola), sebuah cakram modifikasi yang terbuat dari kayu dengan berat 1 kg, dan sebuah



sasaran yang terbuat dari ban yang digantungkan ke sebuah tiang untuk sasaran tembakan. Produk ini dilengkapi dengan *draft* panduan cara pembuatan dan cara penggunaan alat pembelajaran.

### **1.6 Pentingnya Pengembangan**

Berdasarkan pengamatan penulis, pada pembelajaran Penjasorkes di MA Pagerbarang, realita di lapangan menunjukkan bahwa sekolah mempunyai keterbatasan sarana dan prasarana yang dapat digunakan untuk pembelajaran atletik lempar cakram yaitu cakram yang tersedia hanya dua cakram hal ini tidak sebanding dengan jumlah siswa, tidak pernah ada pembelajaran lempar cakram yang bersifat permainan, tidak adanya pendekatan secara khusus bagaimana cara melempar cakram, keluarnya cakram dari tangan, dan putaran cakram saat dilemparkan serta kesulitan siswa dalam menggunakan cakram yang sesungguhnya.

Permasalahan penting lainnya adalah mengenai ukuran berat cakram yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani lebih kepada standar alat yang digunakan dalam kejuaraan dengan spesifikasi alat yang standar atlet yaitu 2 kg, sehingga menjadikan siswa kesulitan dalam melakukan tolakan dengan teknik yang benar.

Guna memenuhi kebutuhan tersebut perlu adanya pengembangan model pembelajaran dan alat lempar cakram dengan media kayu untuk pembelajaran Penjasorkes pada kelas XI MA Pagerbarang sebagai salah satu solusi untuk menjadikan kegiatan pembelajaran lebih terarah pada tujuan. Dalam pembelajaran lempar cakram, modifikasi permainan akan lebih memudahkan siswa dalam menguasai keterampilan dasar lempar cakram karena telah disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan siswa. Disamping itu siswa juga akan lebih aktif dan tidak merasa bosan dengan adanya permainan ini.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Di dalam intensifikasinya penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peran Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Ega Trisna Rahayu, 2013:1).

Pendidikan Jasmani pada umumnya dapat dibedakan dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern. Pandangan tradisional menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain Pendidikan Jasmani sebagai pelengkap saja, sedangkan menurut pandangan modern atau sering disebut pandangan holistik menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian

yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari bagian yang terpadu. Oleh karena itu Pendidikan Jasmani tidak dapat hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja (Adang Suherman, 2000:17).

Isilah Pendidikan Jasmani berawal dari Amerika Serikat berawal dari istilah *gymnastics, hygiene, dan physical culture* Siedentop (1972). Dauer dan Pangrazi (1989:1) 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 didefinisikan 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 proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif (Ega Trisna Rahayu, 2013:2).

Bucher (1979) dalam Ega Trisna Rahayu (2013:3), menyatakan Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neomuskuler, interperatif, sosial, dan emosional.

Siendentop (1991) dalam Ega Trisna Rahayu (2013:3), seorang pakar Pendidikan Jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa dewasa ini Pendidikan Jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada ahir abad ke-20 ini dan menekankan pada

kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani”.

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, moral, sosial, dan emosional. Selain itu juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas Penjasorkes. Komponen Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi meliputi 3 ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kognitif adalah kemampuan manusia dalam berpola pikir terhadap suatu masalah dan dapat menemukan solusi dalam pemecahan masalah tersebut. Afektif adalah penilaian terhadap sikap maupun tindak tanduk yang dianggap dapat menyesuaikan situasi dan kondisi dimana manusia itu berada. Sedangkan psikomotorik adalah aspek dimana sistem gerak yang diuji akan kebenaran dan keindahan gerakannya karena kemampuan peserta didik untuk menangkap suatu instruksi kemudian meresponnya ke dalam bentuk gerakan yang dimaksud.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neomuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Dari beberapa definisi para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dari Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan

untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara oraganik, neomoskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

#### **2.1.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Adang Suherman, (2000:22:23), menyatakan bahwa sama halnya dengan pengertian Pendidikan Jasmani, tujuan Pendidikan Jasmani sering kali dituturkan dalam redaksi yang beragam, namun keragaman penuturan tujuan Pendidikan Jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian Pendidikan Jasmani itu sendiri. Sudah diuraikan diatas bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani.

Oleh karena itu, 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.

Secara umum tujuan Pendidikan Jasmani dapat diklasifikasikan kedalam empat kategori, yaitu:

- (1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- (2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakuakn gerak secar efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
- (3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang Pendidikan

Jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tubuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

- (4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Menurut Ega Trisna Rahayu, (2013:19) tujuan Pendidikan Jasmani dapat dikategorikan dalam :

- (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, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- (5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, 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) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- (9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat reaktif.

#### **2.1.1.2 Fungsi Pendidikan Jasmani**

Fungsi Pendidikan Jasmani diantaranya :



## 1. Aspek organik

- 1) Menjadikan sistem fungsi 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. Aspek neomuskuler

- 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, melongok, 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, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tenis, bela diri dan lain sebagainya.
- 7) Mengembangkan keterampilan reaksi, seperti ; menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

### 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, di belakang, bawah sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya.
- 3) Mengembangkan kordinasi gerak visual, yaitu ; kemampuan mengordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan kaki.
- 4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis,dinamis), yaitu ; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.
- 5) Mengembangkan dominasi (*dominancy*), yaitu ; konsistensi dalam menggunakan tangan dan kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
- 6) Mengembangkan lateralita (*laterality*), yaitu ; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian kanan dalam atau kiri tubuh.
- 7) Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu ;kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubunganya dengan tempat atau ruang.

### 4. Aspek kognitif

- 1) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.

- 2) Peningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
  - 3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik 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.
5. Aspek sosial
- 1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimanan 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 di masyarakat.
  - 7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
  - 8) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
6. Aspek emosional
- 1) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani.

- 2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.
- 3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.
- 4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
- 5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

### **2.1.1.3 Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Gambaran umum tentang efektifitas mengajar Pendidikan Jasmani ditandai oleh gurunya yang selalu aktif dan siswanya secara konsisten aktif belajar. Dalam lingkungan pembelajaran yang efektif siswa tidak bekerja sendiri melainkan selalu diawasi oleh gurunya dan mereka tidak banyak waktu yang terbuang begitu saja, siswa jarang pasif, jalanya belajar begitu aktif, sibuk, dan menantang bagi siswa akan tetapi tetap berada diantara tingkat perkembangan dan kemampuan siswanya. Yang pada akhirnya siswa dapat menerima pesan atau intruksi dari gurunya dengan baik dan dapat melakukan secara independen mempelajari sesuatu sesuai dengan tujuan pembelajarannya (Ega Trisna Rahayu, 2013:22:23).

### **2.1.2 Konsepsi Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Dalam studi pengembangan pembelajaran, model mendapat perhatian khusus. Secara umum istilah “model” diartikan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan suatu kegiatan. Fred Percival dalam Hamalik (2002:2) dalam Ega Trisna Rahayu, (2013:188) menyatakan bahwa, “*model a physical or conceptual representation of an object or sitem, incorporating certain specific features of the original.*” Maksud pernyataan tersebut, suatu model adalah suatu penyajian fisik atau konseptual dari suatu objek atau sistem yang mengkombinasikan/manyatukan bagian-bagian khusus tertentu dari obyek aslinya. Jadi suatu model bukan merupakan bentuk asli, tetapi berupa rancangan yang terdiri dari banyak reproduksi (Ega Trisna Rahayu, 2013:188).

Dalam konteks pembelajaran, model adalah suatu penyajian fisik atau konseptual dari sistem pembelajaran, serta supaya menjelaskan keterkaitan berbagai komponen sistem pembelajaran ke dalam suatu pola/kerangka pemikiran yang disajikan secara utuh. Suatu model pembelajaran meliputi keseluruhan sistem pembelajaran yang mencakup komponen tujuan, kondisi pembelajaran, proses belajar mengajar, dan evaluasi hasil pembelajaran (Ega Trisna Rahayu, 2013:188:189)

### 2.1.3 Hakekat Modifikasi

Modifikasi adalah usaha untuk mengubah, memvariasi, atau menyesuaikan. Namun secara khusus dapat diartikan yaitu sebuah usaha kemauan untuk menciptakan dan menampilkan hal-hal yang baru, unik, menarik bagi pembelajaran Pendidikan Jasmani, disamping itu modifikasi mengacu pada penciptaan, penyesuaian dan menampilkan peraturan, sarana dan prasarana yang menarik, unik dan murah dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Menurut Samsudin, (2008:58-59) modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan *DAP (Developmentally Appropriate Practice)* yang artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

Lutan (1988) dalam Samsudin (2008:58) menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani diperlukan dengan tujuan agar :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Sedangkan menurut Aussie (1996) dalam Samsudin (2008:59), pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan :

1. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
2. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang di modifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
3. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa.
4. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

#### **2.1.3.1 Modifikasi Pembelajaran**

Modifikasi pembelajaran bila dikaitkan dengan tujuan pembelajaran, dimulai tujuan yang paling rendah sampai tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan pembelajaran ini dapat di lakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yaitu : 1) tujuan perluasan, maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan dipelajari tanpa memperhatikan aspek efisiensi atau efektivitasnya. 2) tujuan penghalusan, maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien. 3) tujuan penerapan, maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

### 2.1.3.2 Modifikasi Materi Pembelajaran

Samsudin, (2008:62:63) mengklasifikasikan modifikasi materi pembelajaran ke dalam beberapa komponen dasar berikut ini :

- a) Komponen keterampilan, guru dapat memodifikasi keterampilan tersebut dengan cara mengurai atau menambah tingkat kesulitan dengan cara menganalisis dan membagi keterampilan keseluruhan ke dalam komponen-komponen, lalu melatihnya per komponen.
- b) Klasifikasi materi, materi pembelajaran dalam bentuk keterampilan yang akan di pelajari siswa dapat disederhanakan berdasarkan klasifikasi keterampilannya dan memodifikasinya dengan jalan menambah atau mengurangi tingkat kesulitannya. Klasifikasi keterampilan tersebut, yaitu: 1) *Close skill* (keterampilan tertutup), 2) *Close skill* pada lingkungan yang berbeda. 3) *Open skill* (keterampilan terbuka), 4) keterampilan permainan.
- c) Kondisi penampilan guru dapat memodifikasi kondisi penampilan dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitannya.
- d) Jumlah *skill*, guru dapat memodifikasi pembelajaran dengan jalan menambah atau mengurangi jumlah keterampilan yang dilakukan siswa dengan cara mengkombinasikan gerakan.
- e) Perluasan jumlah perbedaan respons, guru dapat menambah jumlah perbedaan terhadap konsep yang sama.

### 2.1.3.3 Modifikasi Lingkungan Pembelajaran

Samsudin, (2008:64) menyatakan bahwa modifikasi pembelajaran ini dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi seperti diuraikan di bawah ini :

- 1) Peralatan ialah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/ aktifitas di atasnya.
- 2) Penataan ruang gerak, guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menata ruang gerak siswa dalam kegiatannya.
- 3) Jumlah siswa yang terlibat, guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar tersebut.

Berkaitan dengan modifikasi lingkungan pembelajaran tersebut komponen-komponen penting yang dapat dimodifikasi. Menurut Aussie (1996) dalam Samsudin, (2008:64) meliputi :

- (1) Ukuran lapangan, berat atau bentuk peralatan yang digunakan,
- (2) Lapangan permainan,
- (3) Waktu bermain atau lamanya permainan,
- (4) Peraturan permainan, dan
- (5) Jumlah pemain.

Sedangkan menurut Ateng (1992) dalam Samsudin, (2008:64) mengemukakan modifikasi permainan sebagai berikut :

- (1) Kurangi jumlah pemain di setiap regu,
- (2) Ukuran lapangan diperkecil,
- (3) Waktu bermain diperpendek,
- (4) Sesuaikan tingkat kesulitan dengan karakteristik anak,
- (5) Sederhanakan alat yang di gunakan, dan
- (6) Ubahlah peraturan menjadi sederhana, sesuai dengan kebutuhan agar permainan dapat berjalan dengan lancar.



#### **2.1.3.4 Modifikasi Evaluasi Pembelajaran**

Evaluasi materi maksudnya adalah penyusunan aktivitas belajar yang terfokus pada evaluasi *skill* yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi. Aktivitas evaluasi dapat mengubah fokus perhatian siswa dari bagaimana suatu *skill* dilakukan menjadi bagaimana *skill* itu digunakan atau apa tujuan *skill* itu. Oleh karena itu guru harus pandai-pandai menentukan modifikasi evaluasi yang sesuai dengan keperluannya, evaluasi yang lebih berorientasi pada hasil dapat meningkatkan penampilan siswa yang sudah memiliki *skill* dan percaya diri yang memadai.

#### **2.1.4 Hakekat Bermain**

Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang, bermain dengan rasa senang menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan. Bermain dengan rasa senang untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri (Sukintaka, 1992:7).

##### **2.1.4.1 Bermain Dalam Pendidikan**

Menurut Cowell dan Hozeltn dalam Sukintaka (1992:6), mengatakan bahwa untuk membawa anak pada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan kesegaran jasmani, sosial, mental, dan moral anak yang dibantu dengan permainan, karena dengan permainan anak dapat menampilkan dan memperbaiki ketrampilan jasmani, sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual "*fairplay*" dan "*sportmanship*" atau bermain dengan jujur, sopan, dan berjiwa olahragawan sejati. Risdorp dalam Sukintaka (1992:7), juga berpendapat

bahwa anak yang bermain kepribadiannya akan berkembang dan wataknya akan terbentuk juga.

#### **2.1.4.2 Permainan dan Pendidikan Jasmani**

Permainan merupakan bentuk kegiatan dalam Pendidikan Jasmani. Oleh sebab itu, permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan. Jika anak bermain atau diberi permainan dalam rangka Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan, maka anak akan melakukan permainan itu dengan rasa senang. Karena rasa senang inilah maka anak mengungkapkan keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang membentuk kepribadiannya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa dengan bermain dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap dan perilaku. Dari situasi yang timbul ini maka seorang guru penjasorkes dapat melaksanakan kewajibannya. Sebab dari situasi itu, bilamana perlu, guru dapat memberi pengarahan, koreksi, saran, latihan atau dorongan yang tepat agar anak didiknya berkembang lebih baik dan dapat mencapai kedewasaan yang diharapkan. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa dengan bermain kita dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia (Sukintaka, 1992:11-12).

Bermain mempunyai peranan dalam aspek jasmani pribadi manusia. Sasaran jasmani tersebut sebagai berikut :

##### **(1) Pertumbuhan dan Perkembangan Anak**

Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa

pertumbuhannya. Gerak mereka berarti berlatih tanpa disadarinya. Dasar gerak mereka menjadi lebih baik karena kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler menjadi lebih baik. Disamping itu, bertambah panjang dan bertambah besar otot-otot mereka. Dari pertumbuhan mereka, berarti semakin baik pula fungsi organ tubuh mereka, sehingga dapat dikatakan, bahwa dari pertumbuhan mereka, akan terjadi perkembangan yang lebih baik (Sukintaka, 1992: 12).

(2) Kemampuan Gerak

Kemampuan gerak sering juga disebut gerak umum (*general motor ability*). Kemampuan gerak itu merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas gerak yang spesifik yang agak luas terhadap keterampilan gerak (*motor skill*) yang banyak. Kemampuan gerak dalam berolahraga biasanya juga akan memberi pengaruh kepada gerak dan sikap gerak sehari-hari. Kemampuan gerak akan didasari oleh gerak dasar yang baik. Adapun gerak dasar itu adalah kekuatan otot, kelentukan otot, daya tahan otot setempat dan daya tahan kardiovaskuler (Sukintaka, 1992:15-16).

(3) Kesegaran Jasmani

Menurut Sukintaka (1992:27) menyatakan bahwa anak yang bermain secara terus menerus, dalam jangka waktu yang lama, merupakan suatu keadaan yang dapat diharapkan berkembangnya: dasar gerak, kemampuan gerak, kesegaran jasmani, dan kesegaran motorik anak. Sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan energi yang besar mendapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang.

#### (4) Kesehatan

Dalam batasan kesegaran jasmani, telah disimpulkan bahwa anak yang bermain tidak menjadi sakit, yang berarti bahwa mereka bahkan menjadi baik. Kegiatan jasmani yang dilakukan anak dengan rasa senang ini, akan menjadikan anak lebih tahan dari beberapa penyakit (Sukintaka, 1992:27).

#### 2.1.5 Perkembangan Gerak

Kekhasan Pendidikan Jasmani yaitu proses pembelajaran yang terlihat dari pembelajaran keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif, dengan kata lain guru Pendidikan Jasmani dalam mengajar siswa dengan banyak ide kognitif, keterampilan dan juga dengan kontribusi utama dalam sikap dan nilai siswa, namun sebagai kontribusi unik/khas dalam bidang ini adalah keterampilan gerak yang berkontribusi pada gaya hidup aktif. Walaupun banyak ide yang generik untuk semua jenis belajar, tanpa memperhatikan apakah yang dipelajari itu gerak, kognitif, atau sikap dan nilai, maka pembelajaran Pendidikan Jasmani belum terjadi.

Pada dasarnya keterampilan gerak diperlukan dalam banyak hal, misalnya gerak berjalan merupakan keterampilan yang bersifat perkembangan, sehingga semua siswa-siswi bisa menguasai sebagai akibat kesiapan bersifat maturasi dan kondisi lingkungan yang mendorong perkembangan mereka. Ketika siswa masuk sekolah dan disela-sela jam belajar sejumlah besar keterampilan gerak dasar biasanya dilakukan siswa, meski seluruh perkembangan gerak itu tanpa bimbingan oleh guru Pendidikan Jasmani. Sedangkan pengembangan pola-pola dasar gerak sebagian besar berkembang sebagai hasil belajar, yang artinya peran guru sebagai pengguna kurikulum sangat diharapkan kehadirannya dalam proses pembelajaran.

Walaupun pembelajaran keterampilan gerak mempunyai banyak aspek yang unik, pendekatan untuk belajar gerak sebagian besar masih konsisten dengan teori belajar umumnya. Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dapat didekati dari model behavior, model pemrosesan informasi, atau model strate pembelajaran yang disarankan berbeda pula (Ega Trisna Rahayu, 2013:168:169).

#### **2.1.5.1 Tahapan Belajar Gerak**

Cara yang bermanfaat untuk menggambarkan bagaimana suatu keterampilan gerak dipelajari oleh seorang diuraikan oleh Fitts dan Posner (1967) sesuai dengan pendapat mereka secara aktual seseorang harus memulai tiga tahapan sebelum dia dapat menguasai suatu gerakan terampil.

Fase pertama dalam belajar keterampilan disebut fase kognitif, karena pada tahap ini siswa terfokus pada pemrosesan bagaimana suatu gerakan harus dilakukan. Fase kedua dalam belajar keterampilan gerak disebut fase asosiatif. Pada tahap proses belajar ini, siswa bisa lebih berkonsentrasi pada suatu dinamika keterampilan, penguasaan timing, ketrampilan dan koordinasi gerakan dari bagian-bagian keterampilan untuk menghasilkan kelancaran dan kehalusan gerakan. Fase ketiga dalam belajar keterampilan gerak disebut fase otomatis. Pada fase ini siswa tidak berkonsentrasi pada keterampilan. Pemrosesan ke pusat otak paling bawah, dimana seseorang bebas berkonsentrasi pada sesuatu yang lain. Respon gerakan tidak memerlukan perhatian dari siswa (Ega Trisna Rahayu, 2013:170:171).

#### **2.1.5.2 Prasyarat Belajar Keterampilan Gerak**

Ide awal dalam belajar dan pembelajaran siswa tentang suatu keterampilan gerak, mereka harus mempunyai prasyarat untuk belajar

keterampilan tersebut. Prasyarat suatu keterampilan sering kali terkait dengan keterampilan yang telah dikuasainya, yakni beberapa kemampuan atau keterampilan yang lebih mudah. Prasyarat itu juga sering mencakup keharusan dimilikinya kemampuan jasmani untuk melakukannya. Prasyarat kemampuan jarang ditegaskan guru, dalam proses pembelajarannya guru menganalisis suatu keterampilan dengan terlibat secara konsisten dalam upaya untuk menentukan mengapa siswa tidak dapat melakukan suatu keterampilan (Ega Trisna Rahayu, 2013:174:175).

#### **2.1.5.3 Hakikat dan Tujuan Keterampilan Gerak**

Bagaimana guru memberlakukan tujuan pembelajaran keterampilan gerak pada suatu kelas, sangat ditentukan oleh jenis keterampilan gerak yang akan diajarkan. Keterampilan gerakan bisa dipilah berdasarkan kriteria yang berlainan, misalnya keterampilan gerak halus (*fine*) atau kasar (*externally paced*); dan terbuka atau tertutup. semua karakteristik tersebut berimplikasi atas apa yang diajarkan dan bagaimana mengajarkannya (Ega Trisna Rahayu, 2013:178).

#### **2.1.5.4 Keterampilan Terbuka dan Tertutup Dalam Pembelajaran Gerak**

Gentile (1972) dalam Ega Trisna Rahayu, (2013:178:179) telah memodifikasi penandaan keterampilan terbuka (*open skill*) dan tertutup (*closed skill*) dalam keterampilan olahraga yang dikembangkan Poulton (1957) dalam Ega Trisna Rahayu, (2013:178:179). Keterampilan terbuka yaitu suatu jenis keterampilan yang diregulasi oleh variable atau perubahan kegiatan lingkungannya. Tembakan lay-up bola basket merupakan keterampilan terbuka, karena lingkungan jarang sama dari waktu ke waktu dan selalu berkembang selama penampilan. Dalam boal basket, misalnya sudut bola masuk ke sasaran, kecepatan, jumlah, pemain bertahan, dan jarak darimana tembakan dilakukan berubah dari waktu ke waktu.

Sebaliknya dalam keterampilan tertutup, kondisi lingkungan relative stabil dari satu situasi ke situasi lainnya. Tembakan bebas bola basket merupakan keterampilan tertutup karena kondisi lingkungan. Misalnya jarak basket ke setiap waktu stabil. Ide keterampilan yang dipicu sendiri dari luar dan keterampilan tertutup/terbuka adalah ide yang sama (similar) namun menunjukkan dua karakteristik yang berlainan. Umumnya keterampilan yang dipacu sendiri adalah keterampilan tertutup, dan umumnya keterampilan yang dipicu dari luar adalah keterampilan terbuka.

#### **2.1.5.5 Ukuran dan Bentuk Tubuh Anak Adolesensi**

Adolesensi merupakan masa transisi anatara masa kanak-kanak menuju dewasa. dalam masa ini terjadi pertumbuhan yang cepat sampai pada saatnya mencapai kematangan seksual, kemudian timbul fase perlambatan sampai tidak terjadi pertumbuhan lagi. Pertumbuhan yang terjadi menimbulkan perubahan ukuran, seperti proporsi bentuk tubuh, perubahan dalam komposisi tubuh, sistem peredaran darah, pernapasan, sistem syaraf, kematangan ciri-ciri seks primer dan sekunder dan sebagainya.

Pada masa awal adolesensi perempuan lebih tinggi dan lebih berat dari laki-laki, tetapi keadaan tersebut tidak terlalu lama setelah perubahan yang cepat terjadi pada anak laki-laki. Seterusnya laki-laki mengungguli tinggi dan berat badan perempuan, demikian pula ukuran-ukuran yang lain, seperti tinggi togok, panjang tungkai, lebar pundak, dan ukuran lengan.

#### **2.1.6 Pembelajaran Lempar Cakram**

Lempar cakram adalah salah satu cabang atletik pada nomor lempar. Lempar cakram sudah dikenal mulai zaman purba oleh bangsa Yunani purba 708 SM, lempar cakram merupakan bagian dari pancalomba (*pentathlon*). Cara melakukan lempar pada mulanya meniru gaya nelayan yang melempar jaring

berulang-ulang. Kemudian, ditemukan lemparan dengan sikap badan menyiku secara khusus dengan badan agak bersandar ke depan (Giri Wiarto, 2013:64).

Beberapa tujuan umum dalam pelatihan cabang lempar cakram antara lain yaitu, melemparkan cakram dengan kecepatan maksimum, ini dicapai dengan cara mengarahkan tenaga tubuh sebesar mungkin dan melemparkan cakram dengan sudut pelemparan terbaik yang bisa diperoleh (Jerver Jess, 2013:91)

Teknik lempar cakram terbagi dalam empat fase yaitu ayunan, putaran, melepas cakram, dan pemulihan. Dalam fase ayunan, dimulai dari gerakan pelempar masuk ke posisi untuk memutar, fase memutar dimulai dari gerakan badan dipercepat dan gerakan badan bagian bawah berputar mendahului bagian atas badan, menghasilkan awal tegangan, dalam fase melepas cakram diperoleh tambahan kecepatan dan dipindahkan ke cakram sebelum dilepaskan, dalam fase pemulihan pelempar menahan dan menghindari pelanggaran (Didik Zafar Sidik, 2014:112).

## **2.2 Kerangka Berfikir**

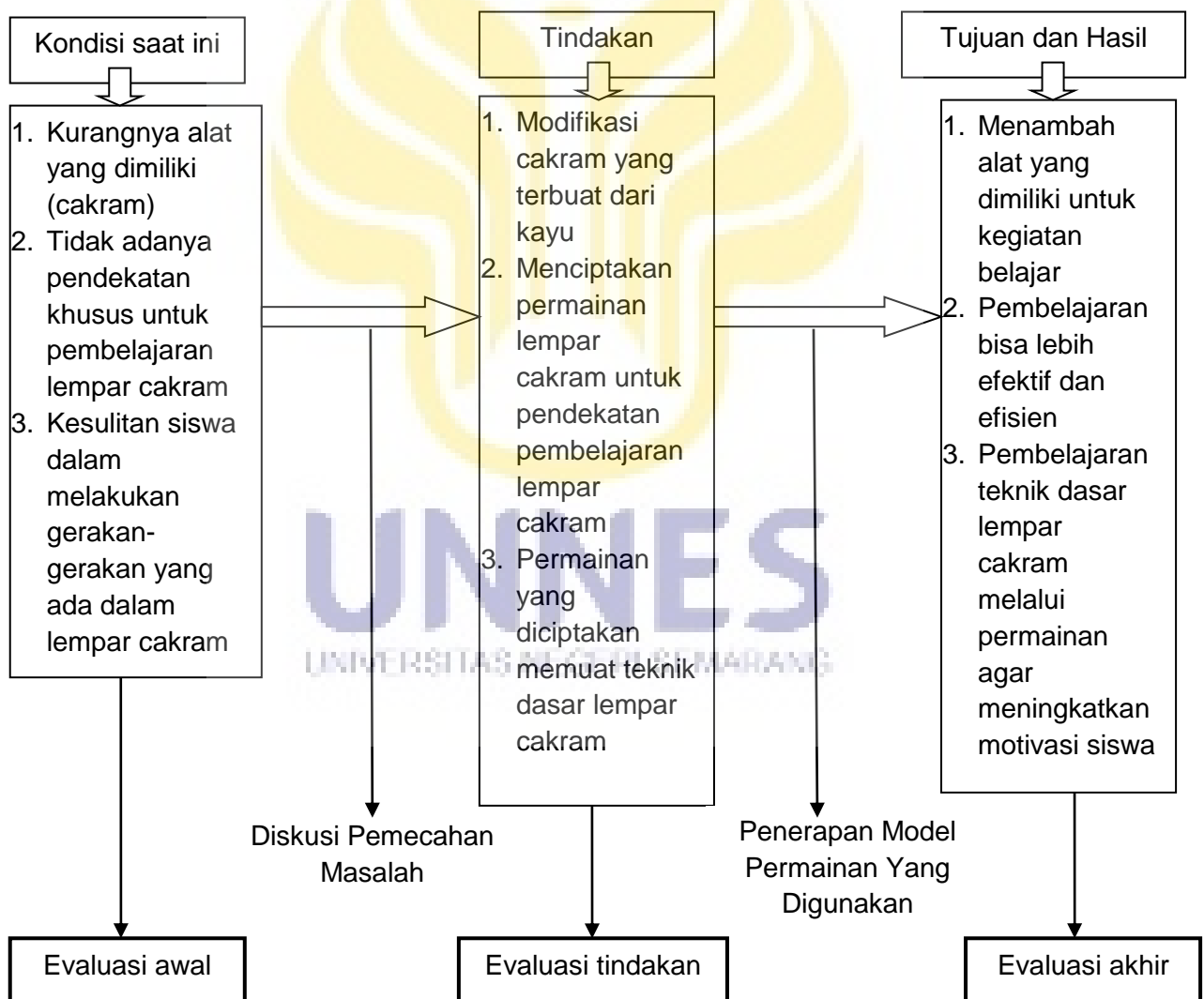
Pendidikan Jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang berguna untuk mengembangkan aspek yang ada dalam peserta didik secara keseluruhan yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek psikomotor. Sesuai dengan kompetensi Pendidikan Jasmani saat ini yang diperlukan adalah adanya suatu model pengembangan yang menyenangkan dan tidak membosankan. Serta dikembangkan sesuai dengan situasi dan kondisi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di MA Pagerbarang dalam pembelajaran lempar cakram ditemukan beberapa kendala yang menghambat tujuan pembelajaran terhambat diantaranya: keterbatasan alat yang ada di MA Pagerbarang (cakram) yang hanya memiliki 2 cakram dan 1 diantaranya sudah pecah, banyaknya anak yang menunggu giliran untuk melempar cakram sehingga pembelajaran tidak bisa kondusif, kurangnya perhatian siswa dalam



memperhatikan guru ketika menjelaskan materi, banyaknya teknik-teknik yang harus dipelajari siswa dalam pembelajaran lempar cakram yang tergolong sulit.

Dari hasil obsevasi maka peneliti mencoba untuk menerapkan salah satu model permainan yang berhubungan dengan lempar cakram, permainan yang dipilih adalah permainan bokram. Dalam permainan ini siswa diharapkan lebih termotifasi dan bisa belajar teknik yang ada di dalam lempar cakram tanpa harus menunggu giliran yang terlalu lama, peneliti juga membuat sebuah cakram modifikasi yang bisa digunakan siswa yang terbuat dari sebuah kayu.



**Gambar 2.1 Skema Kerangka Berfikir**

## BAB V

### KAJIAN DAN SARAN

#### 5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model permainan bokram yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil dan uji coba lapangan pada siswa kelas XI MA Pagerbarang Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Produk model permainan bokram sudah dapat dipraktekkan kepada subjek uji coba. Hal ini berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas didapat rata-rata persentase 84,5%, hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran didapat rata-rata 74,65%, Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli yang ada maka produk permainan bokram ini telah memenuhi kriteria **baik** sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan sehingga aspek ini dapat dikatakan **layak** sehingga dapat digunakan bagi siswa kelas XI MA Pagerbarang.
2. Produk model permainan bokram sudah dapat digunakan untuk siswa kelas XI MA Pagerbarang Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat persentase 75,1% dengan kriteria **baik** dan hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase 79,5%. Berdasarkan kriteria yang ada maka pembelajaran melalui permainan bokram ini telah memenuhi kriteria **baik** sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan sehingga aspek ini dapat dikatakan **layak** dan dapat diterapkan di MA Pagerbarang.

3. Faktor yang menjadikan model permainan bokram dapat diterima oleh siswa adalah dari semua aspek uji coba yang ada, bahwa sebagian besar dari jumlah keseluruhan siswa kelas XI dapat mempraktekkan permainan bokram dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model permainan bokram dapat dijadikan alternative pembelajaran Penjasorkes yang efektif, khususnya pembelajaran lempar cakram sehingga baik dari uji coba skala kecil maupun dari uji lapangan model ini dapat digunakan untuk siswa MA Pagerbarang Kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal.

## **5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut**

Beberapa hal yang dapat diperhatikan untuk proses pelaksanaan pembelajaran lebih lanjut dari penelitian pengembangan permainan lempar cakram melalui permainan bokram yaitu:

1. Bagi guru Penjasorkes model pengembangan permainan bokram sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif model pembelajaran penjasorkes melalui kegiatan pembelajaran permainan bokram pada siswa kelas XI MA Pagerbarang, penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Disamping itu guru Penjasorkes punya peluang untuk melakukan permainan pengembangan model yang lain sesuai kebutuhan.

2. Bagi siswa diharapkan siswa dapat mengikuti proses pembelajaran permainan bokram agar lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes.
3. Bagi mahasiswa bila mana akan melakukan penelitian dengan masalah yang sama diharapkan produk ini sebagai kajian awal untuk merancang pengembangan berikutnya.
4. Bagi peneliti lanjutan dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk penelitian pengembangan model permainan lempar cakram melalui permainan bokram lebih lanjut.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Didik Zafar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: UNNES
- Giri Wiarso. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Jerver, Jess. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionor Jaya
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lempar*. Semarang: Aneka Ilmu
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA*. Jakarta: Litera
- Soetoto Pontjopoetra, dkk. 2008. *Permainan anak tradisional dan aktivitas ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka Depenas
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabata
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabata
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabata
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: DEPDIBUD
- Zainal Aqib, et al. 2011. *Penelitian tindakan Kelas untuk Guru SD, SLB dan TK*. Bandung: Yrama Widya.