

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani dan kesehatan mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Aktivitas atau kegiatan jasmani bukan sembarangan aktivitas, atau bukan pula hanya sekedar berupa gerak badan yang tidak bermakna. Namun demikian, kegiatan yang terpilih itu merupakan pengalaman belajar yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar. Aneka aktivitas jasmani atau gerak insani ini dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak. Namun demikian, pada pendidikan jasmani saat ini kenyataannya masih banyak kekurangan. Misalnya, di tingkat sekolah dasar, pada saat pembelajaran penjasorkes dengan materi nomor lempar lembing masih banyak guru yang bingung untuk mengaplikasikan dilapangan dan bagaimana cara untuk mengajarnya, hal ini disebabkan bukan karena tidak ada alasannya melainkan dikarenakan masih belum lengkapnya sarana

dan prasarana yang ada di sekolah tersebut yaitu SDN Pagerejo 1. Sehingga guru hanya memberikan pembelajaran seadanya dengan banyak menggunakan metode ceramah setelah itu membiarkan siswanya untuk bermain sendiri, bermain bersama temanya tanpa didampingi oleh gurunya. sehingga kondisi seperti ini akan sangat dapat merugikan siswa, karena siswa tidak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman lengkap yang nantinya bisa menjadi bekal di sekolah jenjang selanjutnya.

Hal ini mendorong saya untuk membuat pembelajaran kreatif dengan menciptakan sebuah alat sederhana yaitu lembing yang terbuat dari paralon dan sebagainya yang fungsi utamanya adalah sebagai media pengenalan kepada siswa mengenai apa itu nomor olahraga lempar lembing.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya sarana dan prasarana di sekolah yang memadai.
2. Kurangnya kreatifitas guru dalam memberikan pembelajaran.
3. Tidak adanya modifikasi alat sebagai media pembelajaran yang cocok untuk siswa.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 1 Pagerejo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan.

2. Objek penelitian ini adalah alat bantu lembing sebagai media pembelajaran dalam Nomor Olahraga Lempar Lembing Di sekolah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pembelajaran dengan sarana dan prasarana yang lengkap ?
2. Bagaimana pengaruh guru yang kreatif terhadap siswa ?
3. Adakah pengaruh media alat terhadap pengetahuan siswa ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang didasarkan pada rumusan masalah di atas adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kelengkapan sarana dan prasarana di sekolah
2. Menciptakan guru yang kreatif
3. Meningkatkan pengetahuan siswa melalui media alat bantu

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan informasi mengenai pemanfaatan roket sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani dalam nomor olahraga lempar lembing di sekolah serta diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu wawasan yang sangat penting dalam mengembangkan alat bantu roket sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani dalam nomor olahraga lempar lembing Siswa kelas V SDN 1 Pagerejo.

b. Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memacu semangat belajar peserta didik untuk lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani dalam nomor olahraga lempar lembing Siswa kelas V di SDN 1 Pagerejo.

c. Bagi Guru dan Kepala sekolah

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan dan menambah pengetahuan tentang pemanfaatan alat bantu roket sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani dalam nomor olahraga lempar lembing di kelas V SDN 1 Pagerejo, sebagai bahan perbandingan dalam meningkatkan mutu pendidikan, serta dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru dalam memilih media yang efektif digunakan untuk memotivasi belajar siswa di Sekolah Dasar.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Atletik

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *Atlon*, *Atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik menurut Ensiklopedi Indonesia berarti pertandingan dan olah raga pada Atletik. Atletik yaitu suatu cabang olahraga yang mempertandingkan Lari, Lompat, Jalan dan Lempar. Olahraga atletik mula – mula dipopulerkan oleh bangsa Yunani kira – kira pada abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah *leccus* dan *herodicus*. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai bebrbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga. Mengandung berbagai gerakan sehari - hari. Pada zaman primitive sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat, yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani. Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris *Athletic*, dalam bahasa Perancis *Ateletique*, dalam bahasa Belanda *Atletiek*, dalam bahasa Jerman *Athletik*.

Di Indonesia Atletik dikenal lewat bangsa belanda yang selama tiga setengah abad telah menjajah negeri ini , namun demikian atletik tiada dikenal secara luas, yang mendapat kesempatan melakukan latihan - latihan atletik hanyalah sekolah - sekolah dan kemiliteran saja, itupun sekedar untuk melengkapi kebutuhan pendidikan jasmani saja. Organisasi atletik pertama kali didirikan di Indonesia pada zaman belanda adalah Nederlands Indhisehe Atletiek Unie yang disingkat NIAU Yang dalam bahasa Indonesia berarti : Perserikatan Atletik Hindia Belanda yang didirikan pada tahun 1917. Propaganda untuk menyebarkan atletik memang ada tetapi usaha untuk mendirikan perkumpulan - perkumpulan atletik atau cabang dari NIAU hanya dapat terlaksana di beberapa kota besar yang mempunyai sekolah-sekolah lanjutan dan yang ada tangsi-tangsi militernya, antara lain Jakarta , Bandung, Surabaya, Yogyakarta, Semarang, Solo, Medan. Pada zaman itu tiap tahun diadakan perlombaan/kejuaraan atletik di Jakarta yang penyelenggaraannya bertepatan dengan penyelenggaraan pasar gambar (semacam Jakarta fair sekarang) pada akhir bulan Agustus atau awal September. Atlet yang menonjol prestasinya pada zaman penjajahan belanda itu antara lain : Mohammad Noerbambang , pelari 100 m yang konon pernah mencapai 10.8 detik dan Harun Alrasyid pelompat tinggi yang pernah melewati mistar mencapai 1,80 m dan lompat jauhnya mendekati 7,00 m.

Pada zaman pendudukan jepang selama tiga setengah tahun mulai awal tahun 1942 sampai Agustus 1945, keolahragaan pada umumnya mengalami perkembangan. Semua pelajar mahasiswa melalui siaran radio yang dikenal

dengan nama radio Taiso menyelenggarakan latihan - latihan dari berbagai cabang olahraga, termasuk senam dan atletik. Atletik mendapat perhatian yang cukup baik

2. Lempar Lembing

a. Sejarah Lempar Lembing

Sejarah lempar lembing sebenarnya belum ditemukan secara otentik oleh banyak peneliti. Namun dengan keberadaannya saat ini memiliki nilai budaya luhur yang mengenang banyak sekali sejarah yang ditinggalkan oleh nenek moyang umat manusia. Dalam sejarah lempar lembing di Indonesia maupun di dunia, juga banyak yang mendefinisikan bahwa sejarah perkembangan lempar lembing bermula dari kegiatan nenek moyang. Kegiatan itu merupakan salah satu pola hidup orang zaman purba dalam berburu dengan tombak atau pertahanan diri. Karena tombak atau lembing merupakan peralatan yang sangat simpel dan sederhana, sehingga alat berburu dengan tombak atau lembing disinyalir sebagai salah satu peralatan pertama dalam berburu.

Dengan keberadaannya, lembing atau tombak ini menciptakan alat untuk bertahan hidup pada era zaman purba. Tombak atau lembing selain senjata yang bisa dilempar hingga mengenai sasaran, kegunaannya juga dapat sebagai senjata dalam radius jangkauan yang lebih jauh. Namun dengan kekuatan yang dibutuhkan juga besar. Maka tidak heran lagi bahwa pada masa purba hingga masa logam, manusia berlatih untuk melempar lembing dengan baik. *Lempar lembing mulai menjadi cabang atletik pada olimpiade Yunani*

kuno pada tahun 776 SM. Dari sekian banyak ahli sejarah, mereka menyimpulkan bahwa asal usul dari kemunculan lempar lembing telah ada sejak zaman Yunani Klasik.

Pada waktu itu lempar lembing memiliki istilah sebagai olahraga terpopuler yang diperlombakan pada tingkat olimpiade. Seperti dengan olahraga yang lainya dimana membutuhkan tenaga yang kuat, lempar lembing didindikasi sebagai olahraga kaum laki-laki pada zaman tersebut. Aktivitas olahraga lempar lembing menjadi salah satu olahraga ketika telah memasuki aktifitas bercocok tanam dan beternak, sehingga meninggalkan kehidupan yang nomaden yang berburu menjadi prioritas utama. Lempar lembing menjadi salah satu bagian dari cabang olahraga atletik sejak tahun 1908. *Olimpiade lempar lembing kategori putri dimulai pada tahun 1932 dengan lembing yang berbeda dengan lembing yang digunakan atlet putra.* Semanjak itulah, kini olahraga lempar lembing memiliki dua cabang olahraga untuk putra dan putri.

b. Pengertian lempar lembing

secara umum adalah sebuah cabang olahraga yang banyak diminati oleh banyak orang dengan melempar tongkat panjang seperti tombak, dengan teknik dan tenaga penuh untuk mencapai jarak maksimal. Pada konteks olahraga, definisi lempar lembing disebut juga dengan salah satu nomor atletik dimana atlet tersebut melemparkan sebuah lembing dengan beberapa macam gaya tertentu dan teknik tertentu, dan dengan sengaja mengikuti segala

peraturan dengan maksud untuk memperoleh jarak lempar yang maksimal atau jauh.

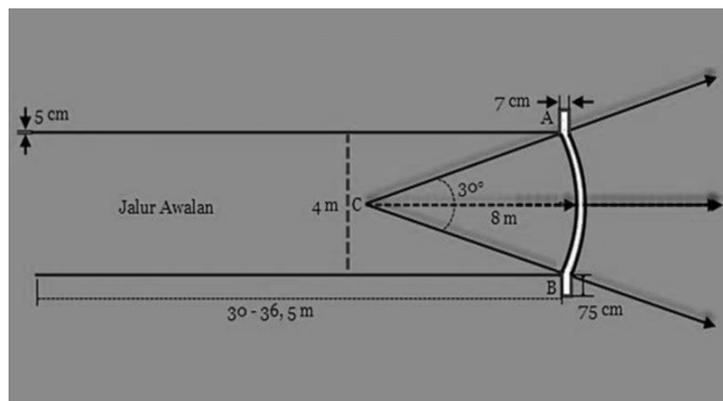
Lempat lembing merupakan salah satu nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Lembing terdiri dari tiga bagian yaitu: mata lembing, badan lembing, tali pegangan. Badan lembing terbuat dari kayu atau metal, dan mata lembing yang runcing terpasang di ujung depan badan lembing. Tali pegangan (melilit badan lembing) berada di titik berat badan lembing, dipasang tanpa benjolan ataupun gerigi pada badan lembing. Adapun dalam peraturan untuk panjang dan berat lembing yang digunakan seperti yang dikutip oleh Syarifudin (1992:85) sebagai berikut: Untuk putra: panjang lembing putra = 2,60 m – 2,70 m berat = 800 gram (antara 805 – 825) sedangkan, 2) untuk putri berat: 600 gram (antara 605 – 620). 3) baik untuk putra ataupun putri, pada titik tengah (di tengah-tengah) lembing dililit dengan tali yang terbuat dari benang sepanjang kurang lebih 150-160 mm, yaitu untuk pegangannya.

Kemudian Berdasarkan gaya lempar lembing, Riyadi (1985:137) menyatakan bahwa: Sampai saat ini hanya ada dua macam gaya dalam lempar lembing yang banyak dipakai yaitu jingkat/ hop step dan gaya langkah silang/ crros step. Disamping itu sebenarnya ada pula gaya berputar, tetapi gaya ini tidak boleh dipakai karena gerakan melempar akan lebih cenderung berubah menjadi gerakan melontar.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, gaya lempar lembing yang digunakan sampai skarang ada dua macam yaitu (1) gaya langkah silang (crros step) yaitu gaya yang banyak dipakai para juara, awalan ini diakhiri

dengan satu langkah silang dimuka untuk mengamil posisi lempar. (2) gaya langkah jingkat (hop step). Berikut ini akan dibahas lebih lanjut lempar lembing hop step style atau jingkat

c. Ukuran Lapangan Lempar Lembing



Sumber Gambar :

<https://resaja.com/pengertian-lempar-lembing.html>

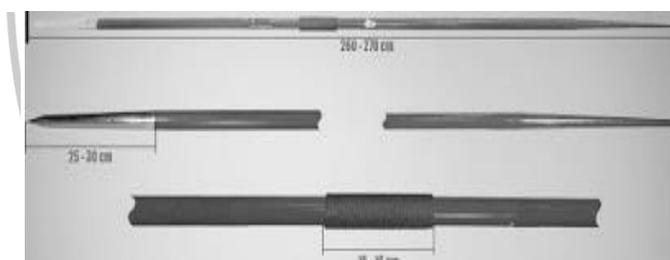
Adapun ukuran lapangan dalam perlombaan lempar lembing yang sesuai dengan standar nasional dan internasional. Mengenai peraturan lapangan yang sesuai dengan peraturan standar *International Amateur Athletic Federation (IAAF)*, memiliki spesifikasi ukuran lapangan lempar lembing sebagai berikut ini:

1. Lintasan awalan dibatasi dengan garis 5 cm daan terpisah 4 meter.
Lebar lintasan 4 meter.
2. Panjang lintasan lari dalam lempar lembing minimal 30 meter dan maksimal 36,5 meter.

3. Lengkungan lemparan terbuat dari kayu atau logam berwarna putih selebar 7 cm. Pada bagian ini memiliki permukaan yang datar dan berbentuk seperti busur dari lengkungan yang berdiameter 8 meter. 1,5 meter garis yang melilit pada di titik gravitasi lembing.
4. Sudut lemparan merupakan dua pertemuan antara dua garis dari lengkungan pusat lemparan, serta membentuk sudut antara 29-30 derajat, dan memotong ujung lengkungan lemparan yang memiliki tebal 5 cm.

d. Ukuran Tongkat Lempar Lembing

1. Untuk Laki – Laki



Sumber Gambar :

<https://aturanpermainan.blogspot.com/2016/04/ukuran-tongkat-lempar-lembing.html>

Panjang tongkat: 2,6 - 2,7 meter

Berat tongkat minimum: 800 gram

Pusat gravitasi: 0,9-1,06 meter

2. Untuk Perempuan



Sumber Gambar :

<https://aturanpermainan.blogspot.com/2016/04/ukuran-tongkat-lempar-lembing.html>

Panjang tongkat: 2,2 - 2,3 meter

Berat tongkat minimum: 600 gram

Pusat gravitasi: 0,8-0,92 meter.

e. Peraturan Permainan Lempar Lembing

1. Jika jumlah atlet lempar lembing dalam kompetisi, terdiri lebih dari delapan atlet. Masing-masing atlet mendapat tiga kali percobaan melempar. Namun, jika jumlah atlet lebih sedikit, maka tiap atlet bisa mendapat enam kali percobaan lemparan.
2. Pemenang ditentukan dari jarak lemparan. Namun, jika ada hasil seri, maka atlet dengan jarak lemparan terbaik, akan menjadi pemenangnya.
3. Lembing yang dilempar harus meninggalkan jejak pada tanah. Wasit akan mengukur jarak lemparan dari titik atau garis lemparan.
4. Setelah melempar lembing, wasit akan meletakkan bendera putih untuk lemparan yang sah atau bendera merah untuk pelanggaran.

5. Jika kaki atlet melewati titik atau garis lemparan, atlet dianggap melanggar.
6. Atlet tidak boleh membelakangi lapangan, ketika melempar lembing.
7. Lembing harus dilempar dengan menggunakan satu tangan dan arah lemparannya mengarah ke atas

f. Teknik Dasar Lempar Lembing

a. cara memegang lembing

Cara Memegang Lembing (Grip) Cara memegangnya yaitu lembing itu diletakan pada telapak tangan yang ujungnya hamper merupakan garis lurus dengan lengan yang dipakai memegang lembing itu. Kemudian ibu jari dan telunjuk (jari tengah), bersatu pada akhir lilitan tali dengan erat Sedangkan jari-jari yang lainnya lemas berada pada lilitan tali itu. (Engkos Kosasih. 1984:41). Seperti telah dikemukakan, bahwa lembing terdiri dari tiga bagian yang diantaranya terdapat tali pegangan lembing, yaitu tali dililit-lilitkan ditengah-tengah badan lembing yang lebarnya untuk putra 150 mm sampai 160 mm, dan untuk putri 140 mm sampai 150 mm Aip Syarifudin (1992:160). Selain dari faktor dari power dan kekuatan otot, teknik pegangan lembing yang baik akan berpengaruh kepada jauhnya lemparan. Dalam lempar lembing ada tiga macam pegangan (grip) lembing yaitu :

1) Cara Finlandia

Dalam pegangan ini “ibu jari dan jari tengah”, ibu jari dan ruas jari tengah ada dibelakang ikatan, sedang jari telunjuk memegang badan

lembing. Pegangan ini paling umum digunakan oleh atlet-atlet lempar lembing, karena pegangan ini paling mudah digunakan dan memungkinkan pengontrolan yang baik terhadap lembing

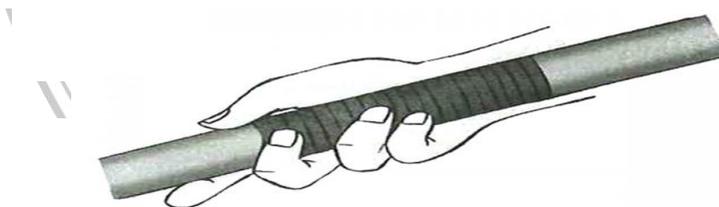


Gambar contoh : pegangan finlandia

[http://edukasicenter.blogspot.co.id/2014/11/cara-memegang-lembing-dalam olahraga.html](http://edukasicenter.blogspot.co.id/2014/11/cara-memegang-lembing-dalam-olahraga.html)

2) Cara Amerika

Dalam pegangan cara Amerika ini ibu jari dan telunjuk ada dibelakang tali ikatan lembing, jari-jari yang lain ada di tali ikatan. Pegangan semacam ini dapat mengarah kesalah alur selama lembing dilemparkan



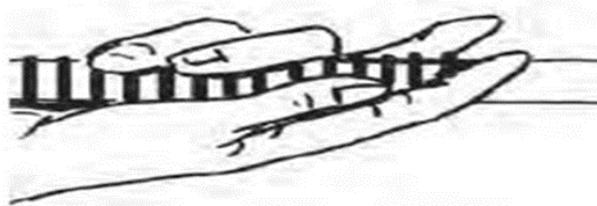
Gambar contoh : pegangan amerika

[http://edukasicenter.blogspot.co.id/2014/11/cara-memegang-lembing-dalam olahraga.html](http://edukasicenter.blogspot.co.id/2014/11/cara-memegang-lembing-dalam-olahraga.html)

3). Cara Tang Style / v

Dalam pegangan “V” atau cengkaman atau tang, lembing dipegang diantara ibu jari telunjuk dari jari tengah. Pegangan ini membantu menvegah terjadinya cedera siku karena ini mencegah sendi siku

dari diluruskan berlebihan. Ikatan tali yang tipis dapat juga menciptakan kesukaran dalam melempar lembing, dan penting bagi semua jari-jari ada dalam kontak dengan tali ikatan lembing

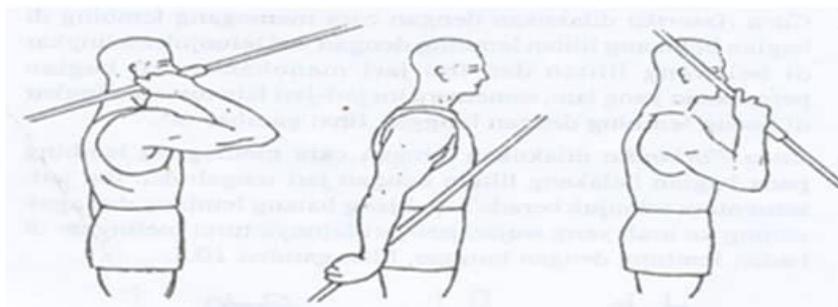


Gambar contoh : pegangan Tang / V

<http://edukasicenter.blogspot.co.id/2014/11/cara-memegang-lembing-dalam-olahraga.html>

Dari tiga cara pegangan di atas sebenarnya tergantung pada pelempar itu sendiri untuk memilih mana yang lebih cocok. Hal ini sesuai pendapat Guthrie (1993:177) bahwa “Ketiga cara memegang lembing tidak ada satupun dari cara tersebut yang lebih baik dari pada yang lain, seseorang atlet harus memilih salah satu jenis pegangan yang cocok dan paling pas untuknya setelah melalui latihan untuk tiap-tiap jenis pegangan”. Selanjutnya Muhajir (2007:145) mengatakan bahwa “Pelempar dapat memilih cara mana yang cocok baginya, cara manapun yang dipilih oleh pelempar harus dapat memberikan pegangan yang enak, dapat mengendalikan jalan serta arah lemparan dengan tepat, dan dapat menyalurkan tenaga dengan tepat pula”. Pegangan lembing yang digunakan dalam penelitian adalah pegangan dengan cara Finlandia, karena mudah digunakan dan pengontrolan lemparan yang baik. Pegangan ini adalah pegangan yang umum digunakan oleh atlet Indonesia.

b. Cara Membawa Lembing



Gambar Contoh : Membawa Lembing

<https://www.gurupendidikan.co.id/lempar-lembing/html>

Cara mengambil awalan pada lempar lembing sangat erat kaitannya dengan cara membawa lembing, sesuai yang dikemukakan Hasan (2003:260) bahwa “Cara apapun bisa dilakukan untuk membawa lembing, asalkan tidak mengganggu kecepatan berlari”. Jadi dalam membawa lembing yang sering biasa dilakukan para pelempar adalah lembing berada di atas pundak maupun bahu dengan posisi mata lembing serong ke atas, maupun serong ke bawah dan posisi mendatar dalam posisi tersebut otot-otot sekitar bahu dan tangan terasa rileks. Ada juga yang membawa lembing dengan posisi lembing di samping badan, tangan lurus ke belakang sehingga tidak mendapat kesulitan untuk mengambil sikap-sikap selanjutnya. Namun sedikit hambatan untuk mendapat kecepatan awalan yang optimal (Suherman, 2001:214)

c. Cara Awalan Lari



Gambar contoh : Awalan Lari Lempar lembing

<https://www.gurupendidikan.co.id/lempar-lembing/html>

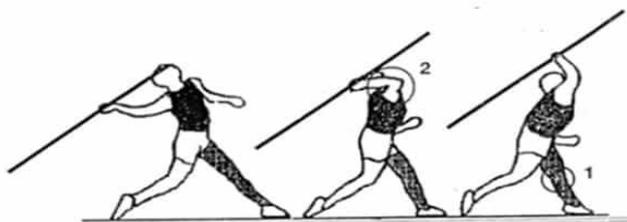
Awalan lari, pelempar berlari sambil membawa lembing di atas kepala dengan lengan ditekuk, siku menghadap ke depan dan telapak menghadap ke atas. Posisi lembing berada sejajar di atas garis paralel dengan tanah. Bagian terakhir awalan terdiri dari langkah silang atau sering di sebut dengan “*cross steps*”. Pada bagian awalan-akhir ini kita mengenal beberapa cara, di antaranya: a). Dengan jingkat (*hop-steps*), b). Dengan langkah silang di depan (*cross-steps*), c). Langkah silang di belakang (*rear cross-steps*). Sedangkan mengenai panjang awalan seperti dikemukakan Ballesteros (1993:117) bahwa “Panjang lintasan awalan harus tidak lebih dari 36.50 m dan tidak kurang dari 30 m, harus diberi tanda dengan dua garis paralel 4 m terpisah dan lebar garis 5 cm”.

Peralihan (*cross steps*), saat kaki kiri diturunkan, kedua bahu diputar berlahan-lahan ke arah kanan, lengan kanan mulai bergerak atau diluruskan ke arah belakang, dan disini secara berlahan-lahan titik pusat gravitasi turun yang sebelumnya meningkat selama melakukan awalan lari. Perputaran bahu dan pelurusan lengan yang membawa lembing ke arah

belakang diteruskan tanpa terputus dan bergerak terus hingga melewati atas kaki kiri, dan ini menghasilkan kecondongan tubuh bagian atas ke belakang. Perputaran kedua bahu ke kanan membuat pilinan di antara tubuh bagian atas dan bagian bawah serta meninggalkan lembing dengan baik di belakang badan. Pandangan kedua mata selalu lurus kedepan. Ketika tungkai kanan mendarat dalam posisi setengah ditekuk diakhir langkah silang (*cross steps*), angkatlah tumit kanan saat lutut bergerak maju, dan bukalah kedua tungkai dengan cara melangkahkan kaki kiri selebar mungkin ke depan dan diinjakkan sedikit ke arah kiri. Kedua bahu tetap menghadap ke samping dan pastikan lembing masih dipegang dengan baik di belakang dengan tangan yang membawa lembing tetap berada setinggi bahu. Pergelangan tangan dijaga agar tetap ditekuk dan telapak tangan menghadap atas agar ekor lembing tidak kenak tanah. Selama pergerakan ini lengan kiri dilipat menyilang dada (Suherman, 2001:215)

Fase akhir, Ketika kaki kiri di turunkan di posisi akhir lemparan, pemutaran kedua pinggul ke depan dimulai, ditandai oleh sebuah putaran ke dalam kaki kanan dan lutut dilanjutkan dengan pelurusan tungkai. Segera bahu kiri dibuka, siku kanan diputar ke arah luar atas dan lembing diluruskan di atas lengan dan bahu. Kaki kiri ditekan ke tanah disusul kemudian dengan memutar kaki kanan ke dalam dan meluruskannya sambil lutut kanan turut diluruskan sehingga menghasilkan sebuah posisi membusur dari badan dan meregang kuat bagian otot depan (Suherman, 2001:216)

d. Cara Melempar Lembing

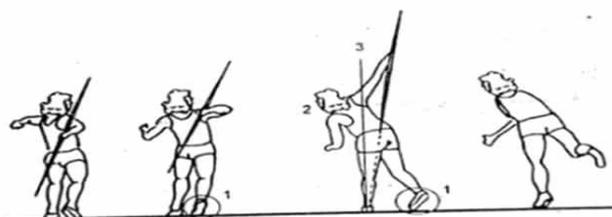


Gambar contoh : Cara Melempar Lempar lembing

<https://www.gurupendidikan.co.id/lempar-lembing/html>

Pada saat lembing akan dilemparkan dari atas kepala, lembing dibawa kebelakang dengan tangan lurus diputar kedalam, badan direbahkan kebelakang dengan lutut kaki kanan, kemudian bersamaan dengan membengkokkan siku. Lembing dibawa secepat-cepatnya keatas kepala, pinggul didorong ke depan dan lembing dilemparkan sekuat-kuatnya dari atas kepala kedepan sehingga tangan lurus dan dibantu dengan menolakkan kaki kanan sekuatnya dan melonjatkan badan kedepan, kemudian lembing dilepaskan pada saat lurus dan jari-jari tangan mendorong pangkal lilitan tali lembing (Hasan, 1993:85-86).

e. Cara Melepaskan Lembing



Gambar contoh : Cara Melepaskan lembing

<https://www.gurupendidikan.co.id/lempar-lembing/html>

Gerakan pelepasan lembing adalah gerakan penting untuk suatu lemparan yang baik, bahwa bahu, lengan atas, dan tangan bergerak berurutan. Mula-mula bahu melempar secara aktif di bawa kedepan dan lengan pelampar diputar, sedangkan siku mendorong ke atas. Pelepasan lembing itu terjadi di atas kaki kiri, lembing lepas dari tangan pada sudut lemparan kira-kira 45 derajat dengan suatu gerakan seperti ketapel dari lengan bawah tangan kanan. Kaki kanan meluncur di tanah, pada waktu lembing lepas terjadi pada suatu garis lurus dari pinggang ke tangan pelampar yang hanya sedikit keluar garis vertikal, sedangkan kepala dan tubuh condong ke kiri pada saat tahap pelepasan lembing. Lengan kiri ditebuk dan memblok selama pelepasan lembing. (Muller, 2000:147-148-149)

Saat melempar lembing diperlukan keseimbangan badan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika melempar agar tidak terbawa ke depan yang dapat mengakibatkan diskwalifikasi. Tubuh mengupayakan untuk menjaga keseimbangan dengan memusatkannya pada satu kaki tumpuan, keseimbangan dipengaruhi oleh letak segmen-segmen anggota tubuh. Ketika hendak melempar lembing maka moment gaya juga harus kita perbesar sebab semakin besar moment gaya maka gaya yang dihasilkan juga akan semakin besar, sehingga dapat menghasilkan lemparan yang jauh. Semakin besar power kita dalam melempar maka akan semakin besar pula kecepatan benda tersebut.

f. Follow traugh (gerak lanjutan)



Gambar contoh : Follow Through

<https://www.gurupendidikan.co.id/lempar-lembing/html>

Setelah kaki kanan di tolakkan keatas dan kedepan mendarat kaki diangkat kebelakang lemas lalu badan agak miring dan condong kedepan kaki kiri ke belakang lemas kemudian tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada di bawah dekat keperut dan tangan kiri lemas kebelakang sehingga pandangan kearah jalannya lembing sampai jatuh (Hasan, 1993:85).

3. Pengembangan

Pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Penelitian ini mengikuti suatu langkah-langkah secara siklus. Langkah penelitian atau proses pengembangan ini terdiri atas kajian tentang temuan penelitian produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan-temuan tersebut, melakukan uji coba lapangan sesuai dengan latar di mana produk tersebut akan dipakai, dan melakukan revisi terhadap hasil uji lapangan (Punaji Setyosari, 2013: 222-223)

Pada hakikatnya pengembangan adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur, dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh, selaras, pengetahuan, keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan serta

kemampuan kemampuan sebagai bekal atas prakarsa sendiri untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan diri ke arah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusiawi yang optimal dan pribadi mandiri (Iskandar Wiryokusumo dalam Afrilianasari, 2014)

Bedasarkan penuturan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru.

4. Latihan

Menurut Hatmisari (2007:1) mengemukakan: latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih untuk menyempurnakan kualitas kinerja olahragawan berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energy yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat yang memiliki tujuan. Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis. Kondisi fisik yang baik merupakan faktor yang mendasar untuk mengembangkan faktor lainnya, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi yang optimal.

Menurut Rai (2007:21) mengemukakan bahwa, latihan adalah memberikan stimulus(rangsangan) untuk menciptakan kebutuhan bagi tubuh untuk menyesuaikan diri (adaptasi). Latihan, baik latihan aerobik, merupakan aktivitas fisik yang menimbulkan tekanan yang berbeda bagi tubuh. Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi

teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya.

Menurut Endang Widyastuti & Agus Suci(2010: 27) latihan harus dilakukan dengan teratur. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari timbulnya kecelakaan seperti otot kejang, cepat lelah, pusing, mengantuk, dan lain-lain. Dalam melakukan latihan harus secara urut dari pemanasan, latihan inti, kemudian peregangan atau dilakukan penutup.

Kurniawan (2015:47) mengemukakan latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

- a) Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice*, adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.
- b) Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise*, adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan

dalam penyempurnaan geraknya. Latihan *exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan.

- c) Pengertian latihan yang berasal dari kata *training*, adalah sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan penuturan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu upaya meningkatkan kemampuan yang dimiliki dengan pelaksanaan secara kontinyu dan dengan program-program yang telah disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan yaitu proses perubahan kearah yang lebih baik dengan meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang.

5. Media Pembelajaran

a. Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti ‘perantara’ atau ‘pengantar’ (Arif S.Sadiman, dkk, 206:6). Menurut Rusmana, dkk Media adalah pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan dengan demikian media merupakan wahana penyaluran informasi belajar atau penyaluran pesan National Education Association (NEA) atau Asosiasi Teknologi dan Komunikasi Pendidikan Amerika (Saidiman dkk, 2022:6)

Menurut Smaldino dkk (2005) mengatakan bahwa media adalah salah satu alat komunikasi dan sumber informasi. Menurut Rusmana, Media salah satu alat komunikasi dalam menyampaikan pesan tentunya sangat bermanfaat jika diimplementasikan ke dalam proses pembelajaran, media yang digunakan dalam proses pembelajaran tersebut. Herlick dkk (Arsyad, 2005:4) mengemukakan media pembelajaran sebagai berikut “ Batasan mediaum sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima. Jadi televisi, film, foto, rekaman audio, gambar yang diproyeksikan, bahan-bahan cetakan dan sejenisnya adalah media komunikasi. Apabila media itu membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pembelajaran maka media itu disebut media pembelajaran.

Dengan berbagai definisi dapat dikatakan bahwa media pembelajaran adalah setiap orang, bahan, alat atau peristiwa yang dapat menciptakan kondisi yang memungkinkan pelajar menerima pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Dengan pengertian itu dosen atau guru, buku ajar lingkungan adalah media pembelajaran. Setiap media merupakan sarana untuk menuju ke suatu tujuan.

Menurut Azhar Arsyad (2003:6), Rusmana media pendidikan memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

1. Media pendidikan memiliki pengertian fisik yang dewasa ini dikenal sebagai hardware (perangkat keras), yaitu suatu benda yang dapat dilihat, didengar, atau diraba dengan pancaindra.

2. Media pendidikan memiliki pengertian nonfisik yang dikenal sebagai software (perangkat lunak), yaitu kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan kepada peserta didik.
 3. Penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan peserta didik.
 4. Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik didalam maupun diluar kelas.
 5. Media pendidikan digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran.
 6. Media pendidikan dapat digunakan secara massal (misal : radio, televisi). Kelompok besar dan kelompok kecil. (misalnya: film, slide, video, ohp) atau perorangan (misalnya: modul, komputer, radio, tape/ kaset, video recorder).
- b. Pengertian Media Pembelajaran

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (message), merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong proses belajar. Sejarah pembelajaran, hanya sebagai alat bantu yang digunakan oleh guru untuk menyampaikan pelajaran. Berbeda dengan saat ini, kehadiran media pembelajaran juga dapat memberikan dorongan, stimulus maupun pengembangan aspek intelektual maupun emosional siswa. Pada awalnya sarana yang dapat memberikan pengalaman melalui indra lihat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dapat memperjelas dan mempermudah

konsep abstrak, dan mempertinggi daya serap atau membangkitkan kreativitas siswa, dan belajar berfikir tingkat tinggi.

Jadi media pembelajaran sebagai wahana untuk menyampaikan pesan atau informasi dari sumber pesan pada penerima. Pesan atau alat bantu yang disampaikan adalah materi pembelajaran untuk mencapai pembelajaran atau sejumlah kompetensi yang telah dirumuskan, sehingga prosesnya memerlukan media sebagai subsistem pembelajaran.

c. Fungsi Media Pembelajaran

Fungsi media di dalam proses pembelajaran cukup penting dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran terutama membantu siswa untuk belajar. Dua unsur yang sangat penting dalam kegiatan pembelajaran yaitu metode dan media pembelajaran. Kedua hal ini saling berkaitan satu sama lainnya. Pemilihan suatu metode akan menentukan media pembelajaran akan dipengaruhi dalam pembelajaran tersebut. Media pembelajaran tidak serta merta digunakan dalam proses pembelajaran, perlu analisis terlebih dahulu sebelum media pembelajaran dipakai dalam proses pembelajaran.

Menurut Adam & Taufik (2015:79) fungsi media pembelajaran dapat dirumuskan beberapa hal yaitu :

1. Fungsi Media Pembelajaran Sebagai Sumber Belajar Secara teknis, media pembelajaran sebagai sumber belajar.
2. Fungsi Semantik adalah kemampuan media dalam menambah pembendaharaan kata yang memiliki makna mudah untuk dipahami oleh anak didik.

3. Fungsi Manipulatif ini didasarkan pada ciri-ciri umum yaitu kemampuan merekam, menyimpan, melestarikan merekonstruksikan dan mentransportasi suatu peristiwa atau objek.
4. Fungsi Psikologis, yang terdiri dari:
 - a) Fungsi Atensi b) Fungsi Afektif c) Fungsi Kognitif d) Fungsi Imajinatif e) Fungsi Motivasi f) Fungsi Sosio-Kultural.

Selain itu Rusman (2018: 164) juga menyebutkan fungsi media pembelajaran sebagai berikut:

1. Sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran
2. Sebagai komponen dari sub sistem pembelajaran yang dapat menentukan keberhasilan proses maupun hasil pembelajaran.
3. Sebagai pengarah dalam pembelajaran
4. Sebagai pembangkitkan semangat dan motivasi peserta didik.
5. Meningkatkan hasil dan proses pembelajaran
6. Sebagai alat yang efektif dalam menjelaskan pesan yang disampaikan.
7. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga dan daya indra.

Keberadaan media tentu menjadi elemen yang sangat penting dalam proses pembelajaran yaitu memperjelas, mempermudah, dan menciptakan kemenarikan sebuah pesan pembelajaran yang akan disampaikan, sehingga timbul minat dan motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran serta ukuranmeningkatkan kualitas pembelajaran terutama dalam membantu peserta didik ditengah pembelajaran pandemi Covid-19 saat ini.

d. Ciri-ciri Media Pembelajaran

Ciri-ciri media pembelajaran menurut Gerlach dan Ely dalam (Rusman, 2018:168) terbagi menjadi 3 yaitu Fiksatif, Manipulatif, Distributif.

1. Ciri Fiksatif

Ciri ini menggambarkan kemampuan media dalam merekam, menyimpan, melestarikan, dan merekomendasikan, merekonstruksi suatu peristiwa atau objek. Jadi ciri ini memungkinkan untuk menggunakan kembali format media yang telah disampaikan setiap saat.

2. Ciri Manipulatif Transformasi suatu kejadian atau objek dimungkinkan.

Ciri ini memungkinkan untuk menyajikan kejadian yang memakan waktu lama dengan menggunakan teknik pengambilan gambar.

3. Ciri Distributif

Dalam diri ini memungkinkan suatu objek dalam didistribusikan melalui ruang dan waktu secara bersamaan dan dapat disajikan kepada peserta didik mengenai objek tersebut.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Daliman (2010) berjudul “Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Lempar Dengan Model Bermain Siswa Kelas XC SMK Muhammadiyah 1 Turi”. Dengan hasil penelitian sebagai berikut; hasil belajar secara keseluruhan pada siswa kelas XC mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari rerata nilai prestasi belajar secara keseluruhan pada penilaian I sebesar 70,83 (baik), meningkat lebih baik pada penilaian II menjadi sebesar 79,08 (baik). Secara keseluruhan prestasi belajar siswa kelas XC telah melampaui kriteria minimal ketuntasan hasil belajar.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Adhen Willy Munendra (2015) berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) “Subjek uji coba dalam penelitian pengembangan ini adalah siswa SMP. Uji coba skala kecil dilaksanakan di SMP Negeri 2 Karangnongko, Klaten berjumlah 20 anak dan uji coba skala besar dilaksanakan di SMP Negeri 1 Karangnongko dan SMP Negeri 1 Kemalang yang berjumlah 60 anak. Dari hasil penilaian para ahli materi dan guru terhadap model pembelajaran yang dikembangkan dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran lempar lembing untuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) ini sangat baik dan efektif. Oleh karena itu, model pembelajaran yang dikembangkan ini layak untuk digunakan dan diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk membantu penyampaian materi atletik nomor lempar lembing siswa SMP. Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu buku panduan dan DVD pembelajaran lempar lembing, yang terdiri dari 10 model

permainan, yaitu: (1) kasvol, (2) bola estafet, (3) target papan, (4) target bola, (5) lempar angka, (6) perang bola, (7) parsim, dan (8) tardus, (9) pahsim, (10) pahdus.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rr. Soewarti (2019) berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Materi Lempar Lembing Melalui Modifikasi Permainan Rudal Meledak Pada Siswa Kelas VI SDN Jambangan Kabupaten Sidoarjo. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan hasil belajar penjasorkes materi lempar lembing melalui modifikasi permainan rudal meledak pada siswa kelas VI SDN Jambangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK). Subyek penelitian berjumlah 17 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan nontes. Teknik analisis secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar siswa prasiklus sebesar 41%, siklus I sebesar 71%, dan siklus II sebesar 94%. Terbukti bahwa modifikasi permainan rudal meledak dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes materi lempar lembing pada siswa kelas VI SDN Jambangan.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Joko Tariyanto (2010) berjudul “Penggunaan alat bantu pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar lempar lembing siswa kelas vii 2 smp penda tawangmangu” Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Intack Group dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII.2 Smp Penda Tawangmangu yang berjumlah 33 siswa. Data diperoleh melalui tes dan pengukuran, hasil belajar lempar lembing diperoleh melalui tes unjuk kerja dan angket, lembar observasi digunakan untuk

mengumpulkan data keaktifan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran teknik dasar lempar lembing melalui penggunaan alat bantu pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar kognitif siswa meningkat dari 47,9% pada kondisi awal menjadi 67,9% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 78,7% pada akhir siklus II. Meningkatnya hasil belajar psikomotor siswa ditunjukkan dengan perolehan hasil 58,94% pada kondisi awal menjadi 70,24% pada akhir siklus I dan kemudian meningkat menjadi 78,79% pada akhir siklus II. Keaktifan siswa meningkat dari 47,5% pada kondisi awal menjadi 64,8% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 75,4% pada akhir siklus II. Meningkatnya hasil belajar ditunjukkan dengan perolehan ketuntasan belajar secara individu 78,79 %. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran yaitu berupa rudal dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII.2 Smp Penda Tawangmangu.

5. Penelitian yang dilakukan oleh ridha sapta utami (2015) yang berjudul “ pengembangan alat lembing portable” Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Alat lembing portable dinyatakan valid dan layak digunakan dengan rata-rata hasil validasi oleh ahli media 85,42 % (Sangat Valid) dan praktisi lempar lembing 87,5 % (Sangat Valid). (2) Responden memberikan respon positif terhadap lembing portable dengan persentase skor pada aspek yang nilai yaitu kenyamanan dalam penggunaan sebesar 91,25%, ketertarikan terhadap tampilan lembing sebesar 88,75%, kepraktisan dalam membawa lembing sebesar 98,13%, kemudahan dalam penggunaan sebesar 94,37%, efisiensi penyimpanan sebesar 90,63%,

nilai ekonomis dari lembing sebesar 85,63%, membantu proses latihan sebesar 89,38%. Secara keseluruhan responden memberikan respon positif terhadap lembing portable dengan rata-rata persentase skor sebesar 91,16% dengan kategori sangat positif.

C. Kerangka Pikir

Untuk menciptakan proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya nomor olahraga lempar lembing agar tetap efektif dan berjalan dengan lancar dengan masalah kendala keadaan sarana dan prasarana yang tidak cukup atau kurang memadai maka guru dituntut harus mampu membuat model- model pembelajaran kreatif. Model pembelajaran kreatif ini salah satunya adalah dengan cara membuat media alat bantu yang mampu mendukung proses pembelajaran di sekolah dasar. Berdasarkan Latar belakang yang telah dikemukakan, maka saya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Alat Bantu Lempar Lembing Sebagai Media Pengenalan Terhadap Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Penjasorkes Siswa Kelas V SDN Pagerejo 1 Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan tahun ajaran 2020 / 2021



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis dan desain penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) Menurut Nusa Putra (2015: 6) R & D memang merupakan penelitian yang dirancang untuk mencaritemukan produk, model, jasa dan cara/ metode yang tepat guna, dan dapat digunakan secara praktis.

Pendekatan penelitian dan pengembangan (Research and Development) merupakan pendekatan penelitian untuk melakukan penelitian, pengembangan, dan pengujian suatu produk. Untuk menghasilkan produk-produk tertentu memerlukan penelitian yang bersifat nyata dan mendasarkan pada analisis kebutuhan. Selain itu, penelitian dan pengembangan dimaksudkan untuk menguji keefektifan produk tersebut, supaya produk tersebut dapat berfungsi dan bermanfaat bagi masyarakat.

Tujuan dari adanya Penelitian dan Pengembangan sendiri ada banyak, salah satunya meningkatkan kemampuan atlit dan meningkatkan prestasi mereka. Ada banyak sekali macam-macam produk yang bisa dihasilkan dalam bidang olahraga. Salah satunya yang dibahas dalam proposal penelitian ini.

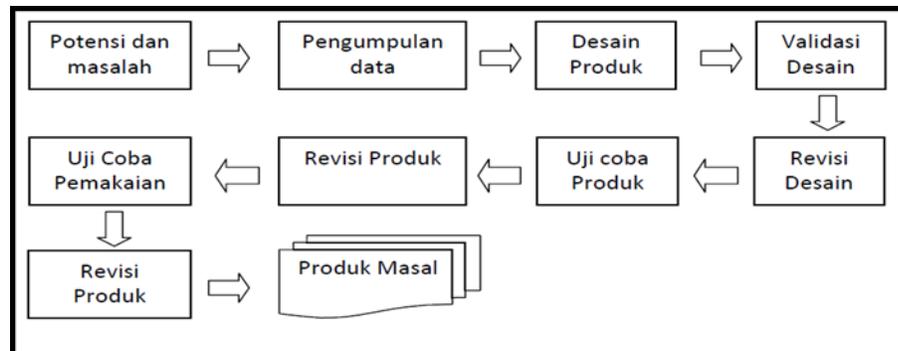
Produk yang akan dihasilkan adalah alat sebagai media pengenalan nomor olahraga lempar lembing pada siswa SDN Pagerejo. alat tersebut dihasilkan karena, kurang kreatifnya guru dalam membuat media

pembelajaran dalam mata pelajaran penjasorkes. Jadi dengan adanya alat bantu tersebut, besar harapan untuk membantu dalam proses pembelajaran di SDN Pagerejo 1 Khususnya dalam mata pelajaran penjasorkes.

B. Prosedur pengembangan

Prosedur Pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *research and development (R & D)*. Penelitian dan Pengembangan harus melibatkan banyak orang, meliputi para ahli, subjek penelitian, dan pakar alat. Seperti yang diungkapkan oleh Nusa Putra (2015: 18) bahwa perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi *R & D* melibatkan banyak ahli dengan beragam latar belakang. Situasi ini menampakkan bahwa *R & D* selalu merupakan pekerjaan yang bersifat multi dan interdisiplin.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah rancangan produk alat bantu Sebagai media gerak dasar lempar lembing untuk meningkatkan prestasi siswa di sekolah dasar. Dalam pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan harus dilakukan dengan sistematis agar tujuannya tercapai. Menurut Sugiyono (2012: 409), langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan ditunjukkan pada gambar berikut.

Gambar 1. Langkah - langkah Metode *Research and Development*

Dari ke 10 prosedur pengembangan tersebut, dapat dijelaskan seperti di bawah ini.

1. Potensi dan Masalah

Penelitian dapat berasal dari adanya potensi-potensi suatu masalah yang ditemukan. Potensi adalah segala sesuatu yang bila didayagunakan akan memiliki nilai tambah, sedangkan masalah adalah penyimpangan yang diharapkan dengan yang terjadi yang dikemukakan berdasarkan data empirik. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah potensi dan masalahnya diantaranya (1) kurang aktifnya siswa dalam kegiatan pembelajaran. (2) kurangnya pemahaman terhadap materi yang disampaikan. (3) kurangnya penerapan media pembelajaran yang cocok untuk siswa.

2. Pengumpulan Data

Setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual, maka selanjutnya perlu dikumpulkannya sebuah informasi dalam bentuk data

yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk tertentu yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut. Studi ini ditunjukkan untuk menemukan konsep – konsep atau landasan – landasan teoritis yang memperkuat suatu produk. Produk pendidikan, terutama produk yang berbentuk model , program , sistem, pendekatan, software, atau sejenisnya memiliki dasar konsep atau teori tertentu.

3. Desain Produk

Pada pengembangan awal ini peneliti berfokus pada bagian kegunaan alat dan juga bentuk alat tersebut. Hal ini dikarena bagian kegunaan lebih rumit dalam proses pengembanganya, harus membutuhkan pertimbangan yang matang agar alat tersebut benar-benar bermanfaat saat digunakan. Desain produk ini berupa alat bantu yang terbuat dari paralon kemudian di desain menyerupai lembing dengan berat yang telah disesuaikan serta memiliki tingkat kenyamanan dan keamanan yang tinggi. Desain ini dibuat praktis dengan pertimbangan bahan se minimal mungkin.

4. Validasi Desain

Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk yang telah dibuat secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Dikatakan secara rasional, karena validasi disini masih bersifat penilaian berdasarkan pemikiran rasional, belum fakta lapangan. Validasi produk dapat dilakukan dengan cara

menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut. Setiap pakar diminta untuk menilai desain tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kekuatannya. Validasi desain dapat dilakukan dalam forum diskusi. Sebelum diskusi peneliti mempresentasikan proses penelitian sampai ditemukan desain tersebut.

5. Revisi Desain

Revisi desain dapat dilakukan dengan cara menghadirkan pakar atau tenaga pakar yang sudah berpengalaman di bidang masing-masing yang berkaitan dengan desain produk yang ada untuk menilai produk yang akan dikembangkan. Maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut dapat dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Yang bertugas dalam perbaikan desain adalah peneliti yang mau menghasilkan produk tersebut.

6. Uji Coba Produk

Desain produk yang telah dibuat tidak bisa langsung diuji coba dahulu. Kepada siswa, Tetapi harus di uji terlebih dahulu oleh peneliti apakah produk tersebut layak dan aman untuk di uji cobakan pada saat penelitian dilaksanakan. Setelah diuji coba peneliti dan hasilnya layak dan aman maka masuk ke tahap uji coba yang pertama dalam skala kecil.

7. Revisi Produk

Produk yang sudah di ujicoba oleh peneliti tersebut apabila terdapat kekuarangan maka akan direvisi kembali sebelum produk tersebut di gunakan pada saat penelitian selanjutnya dilakukan.

8. Uji coba produk (pemakaian)

Setelah pengujian dalam skala kecil dan revisi terhadap produk dilakukan oleh peneliti, maka selanjutnya produk di ujicobakan kepada siswa di sekolah yang sudah ditentukan dalam skala besar. Proses yang dilakukan pada tahap uji lapangan skala besar serupa dengan proses yang dilakukan pada uji lapangan kecil. Hal yang membedakan hanya jumlah subjek.

9. Revisi Produk

Proses revisi produk dilakukan untuk mendapat masukan dari para ahli materi agar menghasilkan produk final, langkah ini merupakan penyempurnaan produk yang dikembangkan agar produk akhir lebih akurat. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk.

10. Pembuatan Produk Akhir (Produk Massal)

Setelah melewati serangkaian diskusi dengan para ahli, uji coba dan perbaikan produk yang membutuhkan proses yang memakan waktu lama, maka produk akan diproduksi dalam jumlah yang lebih banyak. Besar harapan alat ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan prestasi mereka.

C. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SDN 1 Pagerejo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan. Untuk waktu penelitian dilaksanakan pada semester Genap 2020/2021 serta disesuaikan dengan keadaan guna mengurangi persebaran wabah virus corona.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya kegiatan penelitian. Kegiatan penelitian akan berlangsung 2 bulan , yang dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2021.

D. Variabel Penelitian

Variabel terikat yaitu pengembangan alat bantu sebagai media pembelajaran nomor olahraga lempar lembing.

Variabel bebas yaitu gerak dasar lempar lembing.

E. Sampel Penelitian

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Pagerejo 1

F. Jenis Data

Data yang dihasilkan berupa data kualitatif sebagai data pokok dari data ini berupa saran dan masukan dari responden sebagai data tambahan. Data tersebut memberikan gambaran mengenai kelayakan produk yang dikembangkan.

1) Data dari ahli materi

Data dari ahli materi berupa kualitas produk ditinjau dari isi materi dan desain evaluasi. Ahli bidang studi atau materi yang dimaksud adalah dosen yang menangani dan menguasai materi. Validasi dilakukan menggunakan angket tentang materi yang diberikan.

2) Data dari ahli media

Data dari ahli media berupa kualitas produk ditinjau dari aspek media, yaitu kejelasan petunjuk penggunaan, penggunaan bahasa format teks, penggunaan warna, kualitas gambar, transisi, dan tampilan buku.

3) Data dari siswa

Data dari siswa digunakan untuk menganalisa daya tarik dan ketepatan materi yang diberikan kepada siswa.

G. Instrumen Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

- a) Observasi yang dilakukan pada awal sebelum produksi (kegiatan praktek mengajar) dan dilakukan ketika penggunaan media dikelas maupun di lapangan. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengetahui penggunaan media oleh pendidik dan peserta didik sudah benar dan peserta didik tertarik dalam penggunaannya.
- b) Angket yang terdiri dari hasil uji kelayakan ahli materi, ahli media, dan siswa berupa kuisioner dan lembar evaluasi untuk mengetahui kualitas produk yang dihasilkan.

- c) Wawancara yang dilakukan sebelum melakukan penelitian (selama waktupraktek mengajar) untuk mengidentifikasi masalah yang ada dilapangan. Wawancara ini dilakukan kepada pendidik dan peserta didik. Wawancara dilaksanakan untuk mengetahui tanggapan dan masukan dari pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran yang dilakukan.

H. Validitas dan Reabilitas instrumen

- a. Validitas Instrumen Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkatan kevalidan atau kesahihan suatu instrument.¹⁰ Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan, apabila dapat mengungkapkan data variabel yang diteliti secara tepat. Dalam penelitian ini validitas yang digunakan adalah validitas internal yaitu, validitas yang dicapai apabila terdapat kesesuaian antara bagian-bagian instrumen secara keseluruhan. Alat ukur mutu manajemen pelayanan dan alat ukur Kepuasan Orang Tua akan dihitung dengan analisis item, yaitu mengkorelasikan tiap butir dengan skor total, yang merupakan jumlah tiap skor butir, dengan menggunakan teknik korelasi bivariat, sedangkan perhitungannya menggunakan SPSS for Windows Release 16. Uji validitas instrument dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesahihan atau validitas sebuah instrument. Sebuah item pertanyaan, dikatakan memiliki validitas tinggi jika memiliki korelasi yang 9 Sutrisno Hadi, Metodologi Research, jilid

1, (Yogyakarta : Andi, 2002), hlm. 133 10 Suharsimi Arikunto, Op. Cit., h. 160 53 tinggi terhadap skor total item. Dua syarat yang harus dipenuhi agar sebuah item dikatakan sah atau valid, yaitu ;11 a. Korelasi dari item-item angket haruslah kuat dan peluang kesalahannya tidak terlalu besar (Maksimal 5%). b. Korelasi harus memiliki nilai atau arah yang positif. Arah positif itu berarti bahwa r_{bt} (nilai korelasi yang akan digunakan untuk mengukur validitas) harus lebih besar dari r_{table}) Uji instrument ini dilakukan terhadap 30 responden diluar target sampel tetapi sesuai dengan karakteristik populasi. Untuk pengambilan keputusan berdasarkan responden dan nilai r_{table} pada taraf signifikansi 5%, yaitu 0,361. Artinya, item instrument disebut valid jika lebih besar dari 0,361.

- b. Reliabilitas Instrumen Penelitian Reliabilitas berhubungan dengan kepercayaan terhadap alat test. Syarat kehandalan terhadap suatu instrument menuntut kemantapan, ke-ajeg- an atau kestabilan antara hasil pengamatan dengan instrument. Ada beberapa langkah pokok dalam menganalisi reliabilitas ini, yaitu :12 a. Menjumlahkan skor pertanyaan bernomor genap (x) dan skor ganjil (y), b. Mencari koefisien momen tangkar (produk momen) r_{xy} antara x dan y. c. Melakukan koreksi r xy dengan rumusan spearman brown (koefisien korelasi genap-gasal) 12 Ibid, hlm. 272 56 Sebagaimana langkah-langkah tersebut, maka penulis juga menggunakan langkah-langkah tersebut sebagai cara untuk

mengukur tingkat reliabilitas instrument Mutu manajemen pelayanan dan Kepuasan Orang Tua. Sedangkan perhitungannya menggunakan SPSS for Windows Release 16. Uji reliabilitas instrument dalam penelitian ini akan dilakukan terhadap 30 responden diluar target sampel tetapi sesuai dengan karakteristik populasi.

I. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif berupa saran yang dikemukakan ahli media dan siswa. untuk perbaikan media pembelajaran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua langkah, yaitu menganalisis data mengenai kelayakan serta mengetahui tingkat keefektifan produk media pembelajaran yang telah dikembangkan. Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, yang berupa pernyataan sangat kurang, kurang, cukup baik, baik, sangat baik, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 5 yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 5. Berikut tabel kriteria penilaian tersebut

Nilai	Kriteria	Skor	
		Rumus	Perhitungan
A	Sangat baik	$X + \bar{X}_i + 1,8 S b_i$	$X > 4,21$
B	Baik	$\bar{X}_i + 0,6 S b_i < X \leq \bar{X}_i + 1,8 S b_i$	$3,40 < X \leq 4,21$
C	Cukup baik	$\bar{X}_i - 0,6 S b_i < X \leq \bar{X}_i + 0,6 S b_i$	$2,60 < X \leq 3,40$
D	Kurang baik	$\bar{X}_i - 1,8 S b_i < X \leq \bar{X}_i - 0,6 S b_i$	$1,79 < X \leq 2,60$

E	Sangat kurang	$X \leq \bar{X}_i - 1,8 S b_i$	$X \leq 01,79$
---	---------------	--------------------------------	----------------

Ketentuan :

Rerata skor ideal (\bar{X}_i) : $\frac{1}{2}$ (skor maksimal ideal+skor minimal ideal)

Simpangan baku ideal (b_i) : $\frac{1}{6}$ (Skor maksimal Ideal-skor minimal ideal)

X Ideal : Skor empiris

Berdasarkan rumusan konversi di atas, untuk mengubah data-data kuantitatif yang didapat menjadi data kualitatif diterapkan konversi sebagai berikut: Diketahui: skormaksimal = 5, skor minimal = 1

$X_i = \frac{1}{2}$ (Skormaksimal ideal + skor minimal ideal)

$X_i = \frac{1}{2} (5 + 1) = 3$

$S b_i = \frac{1}{6}$ (skormaksimal ideal – Skor minimal ideal)

$S b_i = \frac{1}{6} (5-1) = 0,67$

Dari hasil diatas dapat diketahui interval skor kriteria:

Sangat baik = $X > X_i + 1,8 S b_i$

= $X > 3 (1,8 \times 0,67)$

= $X > 3 + 1,21$

= $X > 4,21$

Baik = $X_i + 0,6 S b_i < X \leq X_i + 0,6 S b_i$

= $3 + (0,6 \times 0,67) < X \leq 4,21$

= $3 + 0,40 < X \leq 4,21$

= $3,40 < X \leq 4,21$

Cukup baik = $X_i - 0,6 S b_i < X \leq X_i + 0,6 S b_i$

= $3 + 0,40 < X \leq 3,40$

= $2,60 < X \leq 3,40$