

# PROSIDING

## SNPO 2018

### SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library, Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Tahapan Perkembangan Gerak Refleks Pada Anak <i>Dody Yogaswara</i> .....	364
Hubungan Intelligence Quotient Dengan Kemampuan Melempar Bola Berumbai Pada Target <i>Dian Pertiwi, Marli Perangin-angin</i> .....	370
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Cakram Melalui Modifikasi Media Kayu <i>Eni Yusnita Pardede, Atikah Rahman</i> .....	378
Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini <i>Mhd. Fazar Affandi, Muhammad Amin Syhaputra</i> .....	385
Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani <i>Alan Alfiansyah Putra Karo-Karo, Reza Wibowo</i> .....	386
Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Penggunaan Media Yang Dimodifikasi <i>Iskandar Fahmi, Janner Sanjaya</i> .....	396
Model Pengembangan Gerak Dasar Manipulatif Pendidikan Anak Usia Dini (Paud) Lely <i>Nurul Fadhillah, Prima Nanda</i> .....	400
Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik Kabupaten Langkat Persiapan Porprov Tahun 2014 <i>Mulia Romadi Harahap, Rian Handika</i> .....	404
Kepemimpinan Dalam Pendidikan Dan Pembelajaran Di Tinjau Dari Sudut Guru Dan Siswa <i>Ahmad Tarmizi, Risky Hasan</i> .....	408
Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brien Menggunakan Media Modifikasi <i>Riki Prastian, Iswanta Ginting</i> .....	414
Penerapan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Pencak Silat Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VII <i>Arian Juliardy</i> .....	420
Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Ikor FIK Unimed Tentang Standarisasi Sebagai Personal Trainer <i>Zulaini, Novita Sari Harahap, Rika Nailuvar Sinaga, Andhyka Eka Putra</i> .....	425
Pengaruh Metode Permainan Dan Minat Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar Lari Sekolah Dasar Negeri 105345 <i>Edi Moerianto</i> .....	431



## UPAYA MEMPERBAIKI HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING MELALUI PENGGUNAAN MEDIA LEMBING YANG DI MODIFIKASI

Iskandar Fahmi, Janner Sanjaya

*Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan*

**Abstrak** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbaikan hasil belajar lempar lembing melalui penggunaan media lembing yang dimodifikasi. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas VIII dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang siswa. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti memberi tes awal untuk mengetahui letak kesulitan pada pelajaran lempar lembing, kemudian dilakukan pembelajaran menggunakan media lembing modifikasi dan diakhiri dengan pemberian tes siklus I dan tes siklus II dengan instrumen penelitian lembaran pengamatan tes hasil belajar lempar cakram dengan menggunakan lembar portofolio. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari data hasil tes belajar Siklus I diperoleh 22 orang (68,75%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 10 orang (31,25%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 68,3. (2) dari tes hasil belajar Siklus II diperoleh 28 orang (87,5%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 4 orang (12,5%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 80,24. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui media lembing modifikasi dapat memperbaiki hasil belajar lempar lembing

**Kata Kunci** : Lempar Lembing, Media Modifikasi

### Pendahuluan

Pendidikan mempunyai peran penting yang cukup besar dalam membina kehidupan bermasyarakat menuju masa depan yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena pendidikan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas setiap individu baik secara langsung ataupun tidak langsung. Dipersiapkan untuk menopang dan mengikuti laju perkembangan. Ilmu pengetahuan dan teknologi dalam rangka mengsucceskan pembangunan yang sejalan dengan kebutuhan manusia.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk aktivitas fisik yang digunakan oleh siswa adalah olahraga sehingga kurikulum pendidikan jasmani disekolah memuat cabang-cabang olahraga.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, agar tercipta kondisi dan kegiatan belajar mengajar yang memungkinkan siswa tidak mengalami kesulitan dan mampu mencapai sasaran belajar maka perlu diperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi antara lain : faktor tenaga pengajar, metode pengajaran, media/alat, dan fasilitas olahraga.

Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi - potensi manusiawi yang ada pada peserta didik baik potensi fisik, potensi cipta, rasa, maupun karsanya, agar potensi itu menjadi nyata dan dapat berfungsi dalam perjalanan hidupnya Imran Akmad ( 2018). Akhmad Syiroj, Agung Sunarno, Rahma Dewi (2017). gaya mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara



untuk menyiapkan sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien.

Modifikasi adalah sebuah pendekatan dalam pembelajaran yang menekankan pada kegembiraan, kecakapan jasmani, pengayaan gerak anak. Dengan melakukan modifikasi sarana dan prasarana pembelajaran penjas tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam pembelajaran penjas. Maka siswa akan difasilitasi untuk lebih banyak bergerak serta riang gembira dalam bentuk-bentuk kegiatan berupa pendekatan bermain

Penggunaan media pembelajaran merupakan unsur yang sangat mendukung peningkatan prestasi belajar siswa disekolah. Dikatakan demikian karena media merupakan salah satu alat bantu dan sumber belajar dalam proses belajar mengajar sehingga dapat melancarkan jalan menuju tercapainya tujuan pembelajaran. Media dapat menambah ketertarikan dan minat belajar siswa serta memperjelas materi pembelajaran yang diberikan oleh seorang guru.

### **Kajian Teoritik**

Pendidikan Jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai seseorang sebuah kesatuan utuh, makhluk sosial, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Syah Muhibbin (2010:30) mendefenisikan : "Pendidikan adalah tahapan-tahapan bagaimana mengubah sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang melalui upaya pengajaran dan pelatihan". Selanjutnya Purwanto (2007:10) Mengartikan : "Pendidikan ialah segala usaha orang dewasa dalam pergaulannya dengan anak-anak untuk memimpin perkembangan jasmani dan rohaninya kearah kedewasaan.Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan usaha yang sadar, sengaja, dan secara positif yang dilakukan oleh orang dewasa/guru dalam arti yang utuh melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Selanjutnya pendidikan yang dibahas disini ialah mengenai pendidikan jasmani disekolah.

Supandi dalam Husdarta (2009:167) mengemukakan bahwa : "Pendidikan Jasmani ialah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani".

### **Metode Penelitian**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilaksanakan di SMP Swasta PAB 13 Kwala Begumit Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Swasta PAB 13 Kwala Begumit Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013 sebanyak 2 kelas. Adapun keseluruhan jumlah siswa kelas VIII adalah 72 siswa. Sampel penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Swasta PAB 13 Kwala Begumit Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013 sebanyak 32 orang siswa



## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan voli Sekolah SMP Swasta PAB 13 Kwala Begumit Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013. Adapun deskripsi hasil lempar lembing yang diperoleh siswa dapat dilihat pada tabel berikut di bawah ini:

### Deskripsi Hasil *Pre-test*, *Post-test* Siklus I dan *Post-test*

#### Siklus II Guling Belakang

	Teknik Memegang Lembing	Teknik Gerak Awalan	Teknik Gerak Saat Melempar	Teknik Gerak Ikutan	Jumlah
<i>Pre test</i>	$\sum X=88$	$\sum X=92$	$\sum X=86$	$\sum X=91$	359
	$\bar{X}=2,75$	$\bar{X}=2,87$	$\bar{X}=2,68$	$\bar{X}=2,84$	11,21
<i>Post test</i> Siklus I	$\sum X=95$	$\sum X=94$	$\sum X=93$	$\sum X=90$	372
	$\bar{X}=2,96$	$\bar{X}=2,93$	$\bar{X}=2,90$	$\bar{X}=2,81$	11,62
<i>Post test</i> Siklus II	$\sum X=108$	$\sum X=100$	$\sum X=100$	$\sum X=104$	416
	$\bar{X}=3,375$	$\bar{X}=3,125$	$\bar{X}=3,09$	$\bar{X}=3,25$	13

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan dengan melalui media lembing modifikasi siswa dapat meningkatkan hasil belajar siswa dari tes hasil belajar I yang masih rendah yaitu dengan nilai rata-rata sebesar 68,3 dengan ketuntasan 68,75 %. Untuk selanjutnya perlu dilakukan perbaikan tindakan pada siklus II.

- Pada siklus I ketidak tuntas siswa terletak pada gerakan saat melempar lembing, gerakan kaki tidak seirama dengan gerakan badan pada saat melempar dan gerakan tangan tidak di luruskan saat melempar lembing, maka rata-rata yang diperoleh siswa 68,3%, sehingga peneliti lebih memotifasi siswa agar lebih baik lagi pada saat melakukan tes siklus II.
- Pada siklus II ketuntasan siswa terletak pada gerakan-gerakan yang telah dipelajari pada pembelajaran di siklus II diantaranya, jarak lari pada saat melempar lebih di perpanjang agar dapat melakukan gerakan lari dan gerakan badan lebih seirama pada saat melempar lembing, sehingga terdapatlah nilai rata-rata ketuntasan siswa 80,24%.

## Kesimpulan dan Saran





Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui media lembing modifikasi dapat memperbaiki hasil belajar lempar lembing pada siswa kelas SMP Swasta PAB 13 Kwala Begumit Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013.

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani SMP Swasta PAB 13 Kwala Begumit Kabupaten Langkat untuk mempertimbangkan penggunaan media lembing modifikasi karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa.
2. Dari hasil penelitian ditemukan banyaknya siswa tidak berani mengajukan pendapat ataupun pertanyaan tentang hal-hal yang belum dimengerti secara langsung kepada guru ketika proses pembelajaran berlangsung, maka disarankan kepada guru yang akan melaksanakan strategi ini diharapkan dapat mempelajari bagaimana cara memotivasi siswa untuk berani berbicara ataupun bertanya.
3. Kepada para pembaca yang mungkin akan mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan pembelajaran Media Lembing Modifikasi kiranya dapat mencoba dengan materi pelajaran yang lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Adi, Winendra. 2008. *Seni Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.

Agus Kristiyanto, (2010) *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga* : UNS Press.

Arikunto. S, (2008). *Penelitian Tindakan Kelas*. Penerbit Bumi Aksara. Jakarta.

Arsyad,A. (1997). *Media Pengajara*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Djamarah, SB. Dan Aswan Zain, (2006). *Strategi Belajar Mengajar*, Rineka Cipta, Jakarta.

Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Erlangga.

Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta ; Yudistira.

Purwanto, Ngalm. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung Remaja Rosdakarya.

Roji, Drs. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta ; Erlangga

Slameto, 2003. *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta; Rineka Cipta.

Syah, Muhibbin. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.

Yusuf Adisasmita. (2008). *Hakikat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat*. Jakarta: Depdikbud