

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada dasarnya merupakan bagian integral 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. Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani dan Olahraga peserta didik akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga adalah meningkatkan keterampilan gerak dasar dalam berbagai cabang olahraga. Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam pelaksanaannya dibedakan ke dalam 2 program, yaitu: 1) program kurikuler, yang lebih menekankan pada perbaikan gerak dasar dan pengenalan keterampilan dasar cabang-cabang olahraga, 2) program ekstrakurikuler, diperuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan bakat dan kegemarannya dalam cabang olahraga.

Materi pokok Pendidikan Jasmani diklasifikasikan menjadi enam aspek, yaitu: teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/

senam; aktivitas ritmik; aquatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*out door*).

Materi Pendidikan Jasmani kelas VI Sekolah dasar (SD), untuk aspek keterampilan dasar permainan dan olahraga termasuk di antaranya mempraktikkan gerak dasar atletik berdasarkan konsep gerak yang benar serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Ini berarti siswa harus mampu mempraktikkan gerak dasar salah satu nomor atletik.

Atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lempar, dan lompat. Nomor-nomor pada atletik tersebut memerlukan teknik dan gerakan yang benar dan irama yang tepat, sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara aman, efisien, dan efektif. Demikian halnya pada nomor lempar, lempar menjadi bagian keterampilan gerak dasar dalam bentuk gerakan dengan anggota badannya secara lebih terampil (manipulatif). Secara umum teknik lemparan dalam atletik dapat di kelompokkan menjadi tiga bagian yaitu: (1) lempar lembing; (2) lempar cakram; dan (3) tolak peluru.

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan namanya tolak bukan lempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan bermula diletakan dipangkal bahu. Untuk menolak diperlukan tenaga yang besar, ini berarti siswa yang postur tubuhnya tinggi dan besar akan mempunyai peluang lebih besar untuk menjadi juara. Akan tetapi tidak semua murid yang berpostur tubuh tinggi dan besar, akan dapat menolak peluru dengan baik. Yang terpenting adalah kemampuan unsur ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan melempar di samping kekuatan. Dalam keterampilan tolak peluru ada dua cara awalan yang dapat dilakukan yaitu awalan menyamping dan awalan mundur.

Pembelajaran atletik pada sekolah dasar sangat dibutuhkan karena pembelajaran atletik dapat membangun kerjasama dan rasa sportifitas antar siswa. Di samping itu

pembelajaran dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat pantang menyerah. Namun pada kenyataannya pembelajaran atletik di sekolah dasar bagi siswa kurang menarik. Banyak siswa beranggapan proses pembelajaran atletik masih terpaku pada pembelajaran yang asli sehingga para siswa kurang tertarik akan pembelajaran yang diberikan. Padahal siswa sekolah dasar masih dalam masa perkembangan sehingga membutuhkan proses pembelajaran yang aktif, menarik, dan menyenangkan. Para pendidik seharusnya dapat memodifikasi alat yang digunakan serta memberi variasi pada teknik dasar sesuai usia anak sekolah dasar.

Pada teknik dasar yang diajarkan untuk anak sekolah dasar seharusnya disesuaikan dengan usia tersebut. Dan tanpa mengesampingkan teknik dasar yang ada. Para pendidik dapat memodifikasi dengan cara memberi variasi pada teknik dasar tersebut. Dalam hal ini dikhususkan pada pembelajaran atletik tolak peluru untuk siswa sekolah dasar kelas VI. Para pendidik dapat memberikan teknik dasar yang sudah di variasikan dengan permainan anak-anak seperti: kedua siswa menempelkan kedua tangan mereka ke depan atas kira-kira 45 derajat dan saling mendorong atau saling menolak. Ada juga dengan cara mengayunkan tangan dari bawah ke depan atas kira-kira 45 derajat. Sehingga dengan adanya teknik dasar yang dibuat permainan anak-anak diharapkan siswa sekolah dasar dapat tertarik akan pembelajaran.

Menurut hasil observasi di SD Negeri 2 Campang Raya rata-rata nilai siswa tidak mencapai standar ketuntasan belajar. Siswa dinyatakan berhasil atau tuntas dalam mengikuti proses pembelajaran jika mencapai nilai 65. Dari 32 jumlah siswa yang mendapat nilai lebih atau sama dengan 65 hanya 5 orang siswa, sedangkan yang mendapat nilai kurang dari 65 berjumlah 27 siswa. Sebagian besar siswa masih

rendah keterampilan gerak dasar sikap persiapan, sikap badan dan pelepasan peluru dan gerak lanjutan.

Peneliti mengidentifikasi penyebab rendahnya hasil belajar keterampilan gerak dasar tolak peluru siswa disebabkan karena masih kesulitannya siswa memahami konsep tolak peluru itu sendiri. Penggunaan peluru yang standar menyulitkan siswa untuk mempelajari gerakan yang benar. Ketergantungan guru Pendidikan Jasmani pada sarana dan prasarana yang standar dan belum digunakannya alat bantu/modifikasi dalam pembelajaran menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa sehingga akhirnya tujuan pembelajaran pun tidak tercapai.

Pembelajaran penjasorkes dikatakan berhasil apabila: 1) Jumlah waktu aktif berlatih (JWAB) atau waktu melaksanakan tugas gerak yang dicurahkan siswa semakin banyak, 2) Waktu untuk menunggu giliran relatif sedikit, sehingga siswa aktif, 3) Proses pembelajaran melibatkan partisipasi semua kelas, dan 4) Guru penjasorkes terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Dalam mempermudah penyampaian materi teknik dasar para pendidik dapat memodifikasi alat tolak peluru yaitu peluru yang digunakan untuk pembelajaran. Dengan adanya alat yang sudah dimodifikasi diharapkan siswa dapat tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran yang diberikan. Dalam hal ini peluru pada tolak peluru dibuat menyerupai yang asli, tetapi ukuran dan beratnya tidak sama karena disesuaikan dengan usia siswa sekolah dasar. Peluru yang digunakan berupa bola plastik berukuran sebesar bola kasti, bola yang serupa tetapi diisi air, balon udara yang diisi air, dan kaleng bekas yang disusun sebagai sasaran peluru yang akan ditolak. Peluru dan kaleng yang sudah dimodifikasi dicat agar menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran atletik tolak

peluru. Dengan adanya modifikasi alat dalam pembelajaran tolak peluru pada anak sekolah dasar diharapkan agar proses pembelajaran dapat menjadi PAIKEM.

Berdasarkan uraian-uraian di atas bahwa guru perlu mengadakan perbaikan dalam metode atau model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu ataupun modifikasi alat agar tercapainya keberhasilan pembelajaran. Pentingnya menyediakan atau membuat atau memperbanyak alat-alat sederhana sebagai alat bantu pembelajaran diharapkan dapat memberdayakan siswa agar lebih banyak bergerak atau mencoba gerak dasar tolak peluru dan berlatih secara berulang-ulang dalam situasi yang menarik dan gembira sehingga proses pembelajaran dapat berjalan efektif sesuai dengan yang diharapkan.

Dari permasalahan yang muncul inilah peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tolak Peluru Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Campang Raya Tahun Ajaran 2011/2012”, dengan harapan melalui penelitian ini akan tercapai pembelajaran atletik khususnya pada nomor tolak peluru yang efektif sekaligus menyenangkan. Dan tujuan utama mengajarkan keterampilan gerak adalah pengembangan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efektif dan efisien dalam pelaksanaan tugas sehari-harinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah :

1. Rendahnya kemampuan gerak dasar sikap persiapan tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Campang Raya.
2. Rendahnya kemampuan gerak dasar saat pelepasan peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Campang Raya.

3. Rendahnya kemampuan gerak lanjutan tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Campang Raya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian maka perlu ada pembatasan masalah. Adapun penelitian ini difokuskan pada keterampilan gerak dasar tolak peluru gaya O'Brien dengan penggunaan alat modifikasi berupa bola kasti berekor, peluru kain dan bola plastik pasir.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

“Apakah dengan modifikasi alat berupa bola kasti berekor, peluru kain, dan bola plastik pasir akan meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Campang Raya?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ingin memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas VI di SD Negeri 2 Campang Raya sehingga tercapai keberhasilan pembelajaran.
2. Ingin memperbaiki dan meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru melalui modifikasi alat yang tepat pada siswa kelas VI di SD Negeri 2 Campang Raya.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tolak peluru

2. Bagi guru

Dengan dibuatnya karya tulis ini diharapkan para guru pendidikan jasmani termotivasi untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mendesain media/alat bantu pembelajaran materi yang efektif dan efisien.

3. Bagi siswa

Upaya mengoptimalkan kemampuan gerak dasar yang akan menunjang dalam pencapaian kemampuan gerak spesialisasi (terampil) pada usia dewasa.

G. Penjelasan Judul

1. Upaya menurut Kamus Bahasa Indonesia (2005: 1250) artinya usaha; ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dsb); daya upaya.
2. Meningkatkan menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005: 198) artinya menaikkan; mempertinggi; memperhebat; mengangkat diri; memegahkan diri.
3. Pembelajaran menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 297) ialah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional untuk membuat siswa belajar secara aktif dan menekankan pada penyediaan sumber belajar.
4. Tolak peluru menurut Muhajir (2008: 56) ialah keterampilan menolakkan atau mendorong peluru menggunakan satu tangan bermula diletakkan dipangkal bahu dengan tujuan mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya.
5. Modifikasi menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005: 751) artinya pengubahan; perubahan. Lutan (1988) menjelaskan modifikasi alat dalam Pendidikan Jasmani

artinya melakukan penyesuaian yang diperlukan dengan tujuan agar a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran; b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi; c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.