

## **I.PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP). Untuk aspek keterampilan dasar olahraga termasuk diantaranya mempraktikkan gerak dasar atletik berdasarkan konsep gerak yang benar serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Ini berarti siswa harus memperhatikan gerak dasar salah satu nomor atletik secara benar.

Atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Nomor-nomor pada atletik tersebut memerlukan teknik dan gerakan yang dianggap benar dan tepat, sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara aman, efisien dan efektif. Demikian halnya pada nomor tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, semua ini diperlukan teknik yang benar dan keserasiaan antara tahap persiapan, tahap gelincir, tahap pelepasan dan tahap pemulihan.

Pada cabang olahraga atletik khususnya tolak peluru adalah suatu gerakan menolak alat dengan berat tertentu yang terbuat dari logam yang dilakukan dengan awalan atau sikap badan pada waktu akan menolak peluru menyamping arah tolakan. Tolak peluru didalamnya mengandung unsur-unsur gerak yang kompleks yang dimulai dari tahap persiapan, tahap gelincir, tahap pelepasan dan tahap pemulihan. Tahap gerak tersebut harus dilakukan dalam suatu gerakan yang harmonis dari seluruh anggota tubuh, sehingga dapat menghasilkan suatu lemparan yang efektif.

Dari hasil pengamatan pada siswa kelas VII a SMP N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 bahwa kemampuan gerak dasar tolak peluru masih dalam katagori rendah. Karena hanya 5 siswa atau 15.62 % yang bisa melakukan dengan benar dengan nilai 65 atau diatas 30 siswa atau 84.38 % mendapatkan nilai dibawah 65 dan jumlahnya siswa sebanyak 34 siswa.

Peneliti mengidentifikasi penyebab rendahnya hasil belajar keterampilan gerak dasar tolak peluru ini disebabkan oleh cara pembelajaran yang kurang efektif. Dikarenakan terbatasnya alat yang digunakan oleh guru disekolah dan cara pemberian materi pembelajaran tolak peluru kepada siswa, sehingga siswa sulit menerapkan pembelajara gerakan tolak peluru dengan benar. Siswa yang berjumlah 34 orang melakukan gerak dasar tolak peluru dengan jumlah peluru yang terbatas dengan tiga buah peluru, jadi siswa terkendala untuk melakukan pengulangan untuk mencoba melakukan gerak dasar tolak peluru.

Tidak hanya terbatasnya jumlah peluru para siswa juga mengalami kesulitan dengan berat peluru yang digunakan dengan berat peluru standar putri yang beratnya 4 Kg sehingga siswa sangat sulit untuk melakukan gerak dasar tolak peluru dengan benar. Hal ini dikarenakan berat peluru yang terlalu berat dan tidak sesuai dengan kemampuan siswa. Berat keterampilan gerak dasar tolak peluru seperti yang diinginkan oleh guru agar tercapainya tujuan pembelajaran.

Semua ini dikarenakan juga karena ketergantungan guru pendidikan jasmani pada sarana dan prasarana yang disediakan disekolah dan belum digunakannya alat

modifikasi yang tepat untuk proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru sehingga menyebabkan pola pembelajaran yang kurang efektif, variatif dan siswa kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru.

Karena siswa terkendala dengan berat peluru yang digunakan sehingga siswa kesulitan melakukan gerak dasar yang benar. Hal ini dapat dilihat pada saat siswa melakukan gerakan tolak peluru dan gerakannya menjadi tidak sempurna, sehingga pada awalan sampai saat pelepasan peluru siswa masih belum bisa menerapkan gerak dasar yang benar, dan tolakan peluru yang dihasilkan tidak maksimal.

Selain itu alat yang digunakan untuk proses belajar terbatas untuk 34 orang siswa, sehingga berbagai permasalahan timbul akibat kekurangan peluru tersebut, antara lain :

1. Siswa harus menunggu lama untuk mendapat giliran
2. Waktu pun banyak terbuang sia-sia serta pengulangan gerakan dan untuk proses pembelajaran siswa sangat terbatas
3. Siswa tidak maksimal dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru yang benar
4. Pelaksanaan evaluasi terhadap keterampilan gerak dasar tolak peluru sangat sulit dilakukan
5. Hasil evaluasinya tidak sesuai dengan apa yang guru harapkan

Untuk menanggulangi masalah diperlukan modifikasi alat bantu pembelajaran yang dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran, baik kondisi siswa itu sendiri dimana siswa dapat menggunakan alat modifikasi dengan maksimal dan menarik sesuai dengan keadaan lapangan sekolah agar pemanfaatan alat modifikasi menjadi

lebih efektif, siswa dapat menggunakan semua alat modifikasi untuk memudahkan siswa dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru.

Memodifikasi peralatan bertujuan untuk menambah jumlah peluru yang digunakan dengan ukuran yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, serta peralatan yang digunakan dan menekankan kepada kegembiraan dan pengayaan pembendaharaan gerak agar sukses dalam kegembiraan dan pengayaan pembendaharaan gerak agar sukses dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar tolak peluru.

Semua ini bertujuan untuk memaksimalkan proses belajar keterampilan gerak dasar tolak peluru dan juga diharapkan dapat memperdayakan siswa agar lebih banyak bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan arti pendidikan jasmani itu sendiri. Selain itu diharapkan dengan penggunaan modifikasi yang menarik dapat menambah motivasi siswa untuk mencoba teknik dasar tolak peluru dan berlatih secara berulang-ulang, dengan demikian proses pembelajaran dapat berjalan efektif sesuai dengan yang diharapkan.

Bertitik tolak dari uraian diatas dan dari permasalahan yang muncul, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan judul “ Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Tolak Peluru Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo Pringsewu”.

## B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya minat siswa kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 mengikuti pembelajaran atletik yang diberikan di sekolah.
2. Kurangnya kemampuan siswa kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 melakukan keterampilan gerak dasar tolak peluru
3. Rendahnya hasil belajar siswa kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 dalam keterampilan gerak dasar tolak peluru.

#### C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada cabang atletik nomor lempar tolak peluru

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka penelitian diaras dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah ketertampilan gerak dasar tolak peluru dapat ditingkatkan dengan modifikasi alat pada siswa kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012

#### E. Tujuan

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. Untuk meningkatkan minat siswa mengikuti pelajaran atletik, khususnya tolak peluru pada siswa kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012
- b. Untuk meningkatkan ketertampilan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012

- c. Untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran khususnya keterampilan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012

#### F. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

- a. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan dan memperbaiki keterampilan gerak dasar tolak peluru dengan modifikasi alat dan untuk meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru dan menyenangkan kemudian menunjang dalam pencapaiannya kemampuan gerak pada usia dewasa.

- b. Mahasiswa Penjaskes

Sebagai salah satu referensi untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru gaya teknik linier.

- c. Guru Penjaskes

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam usaha menciptakan pembelajaran yang bermakna dan berkualitas, menentukan model atau pendekatan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapilah keberhasilan pembelajaran dan prestasi belajar atletik khususnya nomor lempar tolak peluru.

- d. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu pembelajaran atletik nomor lempar “Tolak Peuru” khususnya untuk mata kuliah atletik.

#### G. Ruang Lingkup Penelitian

- Objek Penelitian : Memberikan upaya peningkatan keterampilan gerak dasar tolak peluru
- Subyek Penelitian : Siswa kelas VII A SMP N 1 Sukoharjo
- Tempat Penelitian : SMP N 1 Sukoharjo Pringsewu