

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan, untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan kecerdasan otak (kognitif), emosional (afektif) dan keterampilan jasmani atau fisik (psikomotor) peserta didik, karena itu seluruh sekolah di Indonesia diberikan pendidikan olahraga.

Peranan dan fungsi guru penjas yang baik akan terwujud apabila memiliki inisiatif, kreatifitas dan inovatif serta selektif dalam memilih dan menentukan suatu metode atau pendekatan pembelajaran yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didiknya. Hal ini berarti dalam mengajarkan suatu ketrampilan pada anak didiknya, tugas gerak yang diberikan oleh guru harus mengacu kepada tingkat pertumbuhan dan perkembangan atau disesuaikan dengan kesiapan anak didiknya.

Berkaitan dengan kesiapan, Rusli Lutan (1988 : 345) mengatakan :

“Faktor kesiapan belajar, suatu kondisi yang bersifat fisik dan psikis yang memungkinkan seseorang dapat menguasai suatu ketrampilan motorik berimplikasi langsung pada perencanaan pengalaman belajar yang sesuai dengan tingkat kesiapan belajar anak”.

Berdasarkan pendapat di atas, kesiapan belajar anak didik untuk belajar suatu keterampilan motorik akan berkaitan erat dengan faktor kematangan yang pada dasarnya di pengaruhi oleh sistem syaraf dan otot. Dalam menentukan suatu metode pembelajaran selain harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan

harus sesuai dengan pandangan anak terhadap tugas yang diberikan, yaitu sederhana atau kompleksnya gerakan tersebut.

Berdasarkan pengamatan selama mengajar khususnya dalam mata pelajaran tolak peluru pada siswakelas V SDN 4 WonodadiGading Rejo Pringsewu, pada umumnya siswa kurang antusias dalam mengikuti pelajaran, dan masih banyak siswa yang merasa takut bila harus melakukan lemparan atay tolakan peluru dengan alat yang sesungguhnya. Padahal, siswa dituntut untuk menguasai gerakan tersebut, karena tolak peluru merupakan nomor yang diajarkan kepada siswa SD sebagai salah satu tugas gerak yang bersifat teknis pada cabang olahraga atletik. Tugas gerak tersebut sangat kompleks untuk dipelajari karena terdiri dari lima unsur teknik yaitu teknik persiapan, awalan, sikap menolak, dan pemulihan. Kelima unsur tersebut secara teknis harus dilakukan melalui rangkaian gerak yang tidak terputus satu sama lain untuk menghasilkan tolakan yang efektif dan efisien.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat didentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pada umumnya siswa merasa kesulitan menerima atau melakukan gerakan yang kompleks seperti gerakan tolak peluru
2. Siswa kurang antusias bila harus melakukan sendiri setelah melihat peragaan kawan maupun guru
3. Siswa merasa takut jika harus melakukan sendiri gerakan menolak dengan peluru yang sebenarnya

C. Permasalahan

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka dapat dirumuskan fokus masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : *Apakah dengan menggunakan alat yang dimodifikasi dapat meningkatkan pembelajaran tolak peluru pada siswa kelas V SDN 4 Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu?*

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar tolak peluru Gaya Obrien setelah diberikan latihan belajar pembentukan sikap menolak dengan alat yang sudah dimodifikasi.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi Siswa

Sebagai pengetahuan sekaligus pengalaman dalam meningkatkan latihan gerak dasar tolak peluru menggunakan Gaya Obrien secara benar.

2. Bagi Guru Penjas

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru Gaya Obrien dengan menggunakan alat yang sudah dimodifikasi di sekolah, terutama

untuk memperbaiki metode pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya di SDN 4 Wonodadi Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu.

3. Bagi Program Studi

Sebagai kontribusi untuk perbendaharaan dalam berbagai metode mengajar keterampilan gerak terutama pada nomor lempar.

4. Bagi FKIP

Sebagai bahan masukan untuk perpustakaan khususnya bagi mahasiswa yang melakukan studi dalam nomor lempar.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani di SD

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniyah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan untuk bangsa. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 2 tahun 1989 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan :

“Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan kesehatan jasmani dan rohani serta kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kepada masyarakat dan bangsa”

Dalam pengertian Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sudah tercakup kegiatan olahraga. Jenis kegiatan yang diajarkan meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok antara lain atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan.

B. Pengertian Belajar dan Mengajar

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang “belajar”. Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil dan tujuan.

Pengertian ini sangat berbeda dengan Husdarta dan Saputra (2002 : 2) adalah “Belajar dimaknai sebagai proses tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku ini mencakup aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap”. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu dapat diamati dan yang tidak. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan *behavioral performance*, sedangkan yang tidak diamati disebut *behavioral tendency*.

1. Pembelajaran Keterampilan Dasar Tolak Peluru

Tolak peluru adalah salah satu nomor yang diajarkan ditingkat SD sesuai dengan Garis-garis Besar Program Pengajaran(GBPP). Sesuai urutan pengajaran tolak peluru adalah sebagai berikut :

- 1) Pengenalan peluru yang terdiri dari memegang, mengangkat dan menggelindingkan peluru.
- 2) Cara meletakkan peluru dan memegang peluru pada bahu dan sikap awal melakukan latihan tolak peluru.

2. Gerak Dasar Melempar

Dalam melakukan gerak dasar melempar (menolak) memiliki tahap gerakan teknis yaitu:

a. Persiapan

Dalam tahap persiapan pada semua nomor lempar adalah untuk mempersiapkan diri awalan, pada tahap ini mempersiapkan dirinya mulai dari sikap yang nyaman, cara memegang alat dan konsentrasi.

- 1) Pada tahap awalan pada semua nomor lempar adalah untuk meningkatkan momentum horizontal si atlet dan alat selain itu juga untuk mendapatkan posisi kunci atau sikap lempar yang efektif dan efisien sebelum melepaskan alat.
- 2) Sikap Lempar ini diperoleh pada saat selesai nya gerak awalan. Sikap ini merupakan persiapan untuk melempar dengan kedua kaki berpijak pada lantai sedangkan berat badan berada di atas telapak kaki kanan.

b. Pelepasan

Tahap ini merupakan fase transfer tenaga maksimum sebesar mungkin.

c. Pemulihan

Pada tahap ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mencegah terjadinya pelanggaran terhadap peraturan-peraturan dalam perlombaan.

C. Modifikasi dalam Nomor Lempar

Secara harfiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan melempar maka dapat diartikan adanya perubahan pada cara melakukan gerak melempar dan alat yang dilemparkan, seperti yang dikatakan Rusli Lutan (1997:45) bahwa modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu bisa berupa bentuk, isi, fungsi cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam belajar keterampilan gerak melempar pada siswa harus disesuaikan dengan : (1) kebutuhan dan kemampuan, (2) pengalaman gerak, (3) fasilitas dan peralatan yang tersedia.

Minimnya peralatan seharusnya bukan merupakan suatu kendala bagi guru atau pelatih dalam mengajarkan keterampilan gerak melempar, karena peralatan untuk melempar (peluru, cakram, lembing dan martil) dapat dimodifikasi dari bahan-bahan yang sederhana dan dibentuk seperti peralatan yang sebenarnya sehingga cukup baik dan aman untuk memperkenalkan atau mengajarkan tahap gerak dasar melempar kepada siswa.

1. Tolak Peluru Gaya Obrien

Melempar atau menolak pada teknik tolak peluru merupakan serangkaian gerak yang berkelanjutan, sehingga pada perubahannya terdapat beberapa rangkaian atau gerak di dalamnya seperti : persiapan gerakan awal, meluncur, sikap lempar, pelepasan dan pemulihan. Jadi pada prosesnya teknik atau gaya tolak peluru memerlukan penguasaan lempar yang baik, sehingga pada pelaksanaannya nanti dapat dilakukan dengan baik pula. Tolak peluru adalah suatu gerak menolak atau melempar suatu benda sejauh mungkin di dalamnya terdapat perubahan gerak pada saat persiapan dan awalan akan melempar atau menolak, dan perubahan itu terjadi dengan cepat.

Menurut IAAF (2000) ada tiga macam teknik tolak peluru yaitu :

- a. Teknik menyamping (Orthodoks)
- b. Teknik meluncur (Obrien)
- c. Teknik memutar (Rotasi)

Gaya O' Brien merupakan gaya melempar ke belakang sesuai dengan nama orang yang menemukannya (Arma Abdullah, 1985:84). Adapun cara melaksanakannya adalah; berdiri tegak pada kaki kanan, sedang kaki kiri relax ke belakang berpijak pada ujung kaki. Pada saat bersamaan tangan kiri diangkat sewajarnya atau diluruskan ke atas secara relax. Pandangan ke bawah. Gerakan meluncur ke belakang diawali dengan menekuknya kaki kanan untuk berjingkat rendah ke arah belakang dengan disertai ayunan sepakan kaki kiri jauh-jauh ke belakang pula. Pada saat ini sikap badan benar-benar condong ke depan. Pendaratan kaki kanan setelah berjingkat segera disusul mendaratnya kaki kiri, di sini badan segera berputar ke kiri serong atas. Setelah sampai posisi ini gerak tolakan selanjutnya seperti pada gaya menyamping.

2. Gerak Dasar Melempar

Dalam melakukan gerak dasar melempar (menolak) memiliki tahap gerakan teknis yaitu:

a. Persiapan

-Dalam tahap persiapan pada semua nomor lempar adalah untuk mempersiapkan diri awalan, pada tahap ini mempersiapkan dirinya mulai dari sikap yang nyaman, cara memegang alat dan konsentrasi.

-Pada tahap awalan pada semua nomor lempar adalah untuk meningkatkan momentum horizontal si atlet dan alat selain itu juga untuk mendapatkan posisi kunci atau sikap lempar yang efektif dan efisien sebelum melepaskan alat.

-Sikap Lempar ini diperoleh pada saat selesai nya gerak awalan. Sikap ini merupakan persiapan untuk melempar dengan kedua kaki berpijak pada lantai sedangkan berat badan berada di atas telapak kaki kanan.

b. Pelepasan

Tahap ini merupakan fase transfer tenaga maksimum sebesar mungkin.

c. Pemulihan

Pada tahap ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mencegah terjadinya pelanggaran terhadap peraturan-peraturan dalam perlombaan.

3. Tolak Peluru Gaya Obrien

Melempar atau menolak pada teknik tolak peluru merupakan serangkaian gerak yang berkelanjutan, sehingga pada perubahannya terdapat beberapa rangkaian atau gerak di dalamnya seperti : persiapan gerakan awal, meluncur, sikap lempar, pelepasan dan pemulihan. Jadi pada prosesnya teknik atau gaya tolak peluru memerlukan penguasaan lempar yang baik, sehingga pada pelaksanaannya nanti dapat dilakukan dengan baik pula. Tolak peluru adalah suatu gerak menolak atau melempar suatu benda sejauh mungkin di dalamnya terdapat perubahan gerak pada saat persiapan dan awalan akan melempar atau menolak, dan perubahan itu terjadi dengan cepat.

Menurut IAAF (2000) ada tiga macam teknik tolak peluru yaitu :

- d. Teknik menyamping (Orthodoks)
- e. Teknik meluncur (Obrien)
- f. Teknik memutar (Rotasi)

Gaya O' Brien merupakan gaya melempar ke belakang sesuai dengan nama orang yang menemukannya (Arma Abdullah, 1985:84). Adapun cara melaksanakannya adalah; berdiri tegak pada kaki kanan, sedang kaki kiri relax ke belakang berpijak pada ujung kaki. Pada saat bersamaan tangan kiri diangkat sewajarnya atau

diluruskan ke atas secara relax. Pandangan ke bawah. Gerakan meluncur ke belakang diawali dengan menekuknya kaki kanan untuk berjingkat rendah ke arah belakang dengan disertai ayunan sepakan kaki kiri jauh-jauh ke belakang pula. Pada saat ini sikap badan benar-benar condong ke depan. Pendaratan kaki kanan setelah berjingkat segera disusul mendaratnya kaki kiri, di sini badan segera berputar ke kiri serong atas. Setelah sampai posisi ini gerak tolakan selanjutnya seperti pada gaya menyamping.

Teknik Tolak Peluru Gaya O'brien

1. Teknik Awalan.

- 1.1 Berdiri Tegak membelakangi arah tolakan
- 1.2 Peluru dipegang dengan tangan kanan dan jari-jari terbuka.
- 1.3 Jari kelingking dan ibu jari menjaga agar peluru tidak menggeser ke samping.
- 1.4 Peluru diletakkan atau ditempelkan diantara bahu dan leher dibawah rahang dengan telapak tangan terbuka ke atas.
- 1.5 Siku bengkok dan lemas di samping badan.
- 1.6 Lutut kaki kanan dibengkokkan, berat badan pada kaki kanan, tungkai kiri lurus ke belakang rileks

2. Gerak Meluncur

- 2.1 Lengan kiri dilipat di depan badan untuk membentuk keseimbangan.
- 2.2 Tarik tungkai kiri ke depan, lutut dilipat di bawah perut di samping tungkai depan (kanan)
- 2.3 Luruskan kembali tungkai kiri

2.4 Bersamaan dengan meluruskan tungkai kiri ke belakang, tolakan kaki kanan kuat dan pindahkan kaki kanan searah dengan gerakan tubuh sejauh-jauhnya sehingga kaki kiri menyentuh balok tolakan.

2.5 Gerakan melentur diakhiri dengan sikap lutut tungkai kiri lurus, lutut tungkai kanan bengkok, berat badan pada kaki kanan

3. Teknik Tolakan

3.1 Bersamaan dengan kaki kiri menyentuh balok, luruskan lutut tungkai kanan dan tolak atau dorong peluru dengan cepat dibantu dengan putaran pinggul, putaran lengan kiri, lenturan togok dan ekstensi pergelangan tangan kanan.

3.2 Sudut tolakan kira-kira 40 derajat dengan bidang horisontal.

3.3 Setelah menolak lengan kanan tetap lurus.

3.4 Berat badan ke depan, supaya tidak keluar lingkaran pindahkan kaki kanan ke depan.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan petunjuk atau arah dari proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Jika proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru Gaya O’Brien diberikan kepada siswa dengan menggunakan alat yang sudah dimodifikasi, maka diharapkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas V SDN 4 WonodadiKecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu dapat ditingkatkan

