

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dalam arti sempit olahraga didefinisikan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya dari bahasa Jawa olah yang berarti melatih diri dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniyah pada setiap manusia. Definisi lain yang dilontarkan pada Lokakarya Nasional Pembangunan Olahraga (*Abdul Gafur, 1983:8-9*) secara eksplisit berbeda dengan pendidikan jasmani. Definisi tersebut dikembangkan penulis (*Cholik Mutohir, 1992*) sebagai berikut:

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota

masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan / pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

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 keterampilan 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-pilan 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. Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin.

Nomor tolak peluru yang diajarkan kepada siswa SD merupakan 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 diidentifikasi 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. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka dapat dirumuskan fokus masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Apakah dalam memakai modifikasi alat bantu bisa meningkatkan keterampilan atau kemampuan gerak dasar tolak peluru pada siswa kelas V SDN 2 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2012 ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah : Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar tolak peluru setelah menggunakan modifikasi alat bantu.

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 modifikasi alat bantu secara benar.

2. Bagi Guru Penjas

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi alat bantu di sekolah, terutama untuk memperbaiki metode pembelajaran Pendidikan Jasmani

khususnya di SDN 2 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2012.

3. Bagi Program Studi

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

4. Bagi FKIP

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