

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian serta kemampuan anak didik, karena itu pendidikan jasmani erat kaitannya dengan usaha-usaha pendidikan yang terencana dalam rangka membantu perkembangan dan kemampuan anak didik dalam intelektual keterampilan dan sikap, agar bermanfaat bagi kehidupannya sebagai makhluk individu, makhluk sosial dan makhluk beragama. Salah satu pelajaran pendidikan jasmani yang harus dikuasai adalah cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan olahraga yang tertua dan disebut juga ibu dari semua cabang olahraga. Pada jaman purba gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia sangat penting artinya karena hal tersebut berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya melalui berburu. Oleh karena itu manusia primitif harus mempunyai kekuatan, kecepatan, daya tahan dan ketangkasan dalam menggunakan peralatan purbanya seperti lembing, panah, batu dan lain sebagainya yang tanpa disadari melakukan gerakan atletik. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerak dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Lempar lembing merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik, melakukan

lempar lembing bukanlah gerakan yang dilakukan dengan sembarangan, melainkan gerakan yang terencana dan diorganisasikan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Untuk mendapatkan ketrampilan gerak yang baik diperlukan latihan teknik lempar lembing yang baik serta latihan yang berulang-ulang dengan pelaksanaan gerakan yang sesuai dengan gerak lempar lembing yang baik.

Pencapaian kemampuan yang maksimal dalam lempar lembing perlu dilakukan latihan yang terprogram melalui pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai kemampuan maksimal ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Unsur tersebut diantaranya adalah: 1) Unsur fisik, 2) Unsur teknik, 3) Unsur mental, 4) Unsur kematangan juara. Agar kemampuan siswa di cabang atletik khususnya nomor lempar lembing bisa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis, kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi. Oleh sebab itu, pembelajaran lempar lembing harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing.

Menurut hasil observasi di SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung, didasarkan atas data-data yang diperoleh dari hasil penilaian guru diketahui bahwa hasil belajar siswa kelas VIII yang terdiri dari 7 kelas, kelas VIII B adalah kelas yang paling rendah dalam pembelajaran lempar lembing, dari 34 siswa belum ada yang baik dan benar dalam melakukan ketrampilan gerak lempar lembing,

pada saat melakukan tahap awalan dari 34 siswa hanya 4 siswa putra dan 2 siswa putri yang baik dan benar saat melakukannya, kesalahan siswa terletak pada cara memegang lembing, pada saat melakukan tahap pelaksanaan dari 34 siswa hanya 3 siswa putra dan 1 siswa putri yang baik dan benar saat melakukannya, hal ini di karenakan pada saat membawa lembing posisi tangan tidak diluruskan tetapi di tekuk, pada saat melakukan tahap pelepasan lembing dari 34 siswa hanya 2 siswa putra dan 2 siswa putri yang baik dan benar saat melakukannya, kesalahan siswa terletak pada posisi kaki dan tangan yang tidak sesuai dengan teknik melempar lembing yang benar, pada saat melakukan tahap akhiran dari 34 siswa hanya 5 siswa putra dan 2 siswa putri yang baik dan benar saat melakukannya, hal ini di karenakan tida adanya pertukaran kaki setelah lepasnya lembing.

Proses pembelajaran atletik khususnya gerak dasar lempar lembing kurang berjalan secara maksimal dan kemampuan yang dimiliki siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lempar lembing juga rendah. Pada saat proses pembelajaran tersebut, penggunaan media seperti modifikasi lembing sebagai alat bantu pembelajaran dalam lempar lembing merupakan alternatif untuk tercapainya proses belajar mengajar dengan baik. Upaya peningkatan pembelajaran lempar lembing dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa VIII B SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015 sangat penting dilakukan agar dapat memecahkan permasalahan dalam pembelajaran gerak lempar lembing.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul ”*Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIII B SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015*”. Dengan harapan melalui penelitian ini akan tercapai pembelajaran gerak lempar lembing yang efektif sekaligus menyenangkan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keterampilan siswa dalam memegang lembing dengan baik dan benar.
2. Kurangnya keterampilan siswa dalam menjaga kestabilan lembing saat melakukan awalan sebelum melempar.
3. Kurangnya koordinasi antara kaki, pinggang dan lengan, sehingga gerakan menjadi patah-patah.

C. Pembatasan Masalah

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada upaya meningkatkan hasil pembelajaran gerak lempar lembing dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas VIII B SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah melalui alat modifikasi bola berekor dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII B SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015”?
2. Apakah melalui alat modifikasi lembing dari bambu dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas VIII B SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2014/2015”?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Meningkatkan keterampilan gerak lempar lembing melalui modifikasi lembing dari bola berekor.
2. Meningkatkan keterampilan gerak lempar lembing melalui modifikasi lembing dari bambu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan keilmuan pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pembelajaran gerak dasar lempar lembing.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi guru, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengajar atletik khususnya pembelajaran gerak lempar lembing, agar proses belajar mengajar berlangsung secara efektif.

- b) Bagi siswa, untuk meningkatkan pembelajaran gerak lempar lembing dengan alat modifikasi.
- c) Sekolah, untuk meningkatkan kualitas proses belajar dan mengajar dengan menyediakan media pembelajaran yang variatif.