I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP), untuk aspek keterampilan dasar 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 secara benar.

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

Pada cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru teknik linier adalah suatu gerakan menolak alat dengan berat tertentu yang terbuat dari logam yang dilakukan dengan awalan atau sikap badan pada waktu akan menolakan peluru membelakangi arah tolakan. Tolak peluru teknik linier 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 VIIa SMP WIYATAMA Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010, bahwa kemampuan gerak dasar tolak peluru teknik linier masih dalam katagori rendah, karena hanya 5 siswa atau 15,62 % yang bisa melakukan dengan benar dengan nilai 65 atau diatasnya dan 27 siswa atau 84,38% mendapat nilai dibawah 65, dan jumlah keseluruhan siswa sebanyak 32 siswa.

Peneliti mengidentifikasi penyebab rendahnya hasil belajar keterampilan gerak dasar tolak peluru teknik linier ini disebabkan oleh cara pembelajaran yang kurang efektif dikarnakan terbatasnya alat yang digunakan oleh guru di sekolah dan cara pemberian materi pelajaran tolak peluru teknik linier kepada siswa, sehingga siswa sulit menerapkan pembelajaran gerakan tolak peluru teknik linier dengan benar. Siswa yang berjumlah 32 orang melakukan gerak dasar tolak peluru teknik linier dengan jumlah peluru yang terbatas dengan tiga buah peluru, jadi siswa terkendala untuk melakukan pengulangan untuk mencoba melakukan gerak dasar tolak peluru teknik linier.

Tidak hanya terbatasnya jumlah peluru para siswa juga mengalami kesulitan dengan berat peluru yang digunakan, peluru yang digunakan dengan berat peluru standar putri yang beratnya 4 Kg sehingga siswa sangat sulit untuk melakukan gerak dasar tolak peluru teknik linier dengan benar, hal ini dikarenakan berat peluru yang terlalu berat dan tidak sesuai dengan

kemampuan siswa. Berat peluru yang digunakan tidak sesuai digunakan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar tolak peluru teknik linier seperti yang diinginkan oleh guru agar tercapainya tujuan pembelajaran.

Semua ini dikarenakan juga karena ketergantungan guru Pendidikan Jasmani pada sarana dan prasarana yang standar yang disediakan di sekolah 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 pelajaran tolak peluru.

Karena siswa terkendala dengan berat peluru yang digunakan sehingga siswa kesulitan melakukan gerak dasar yang benar, hal ini dapat di lihat pada saat siswa melakukan gerakan tolak peluru teknik linier, mulai dari sikap awal siswa memiliki kendala dengan pegangan 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 (peluru) yang digunakan untuk proses belajar terbatas untuk 32 orang siswa, sehingga berbagi 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 kondisi lapangan sekolah dimana alat modifikasi juga dapat di sesuaikan 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 teknik linier.

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 mengembangkan keterampilan gerak dasar tolak peluru teknik linier.

Semua ini bertujuan untuk memaksimalkan proses belajar keterampilan gerak dasar tolak peluru teknik linier dan juga diharapkan dapat memberdayakan 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 teknik linier dan berlatih secara berulang-ulang, dengan demikian proses pembelajaran dapat berjalan efektif sesuai dengan yang diharapkan.

Bertitik tolak dari uraian di atas dan dari permasalahan yang muncul, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan judul " Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Tolak Peluru Teknik Linier Dengan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas VIIa SMP WIYATAMA Bandar Lampung".

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya minat siswa kelas VIIa SMP WIATAMA Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010 mengikuti pembelajaran atletik yang diberikan di sekolah.
2. Kurangnya kemampuan siswa kelas VIIa SMP WIATAMA Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010 melakukan keterampilan gerak dasar tolak peluru Teknik Linier.
3. Rendahnya hasil belajar siswa kelas VIIa SMP WIATAMA Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010 dalam keterampilan gerak dasar tolak peluru Teknik Linier.

C. Batasan Masalah

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

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka penelitian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah keterampilan gerak dasar tolak peluru Teknik Linier dapat ditingkatkan dengan modifikasi alat pada siswa kelas VIIa SMP WIYATAMA Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010?

E. Tujuan

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

a. Untuk mningkatkan minat siswa mengikuti pelajaran atletik, khususnya tolak peluru Teknik Linier Pada Siswa Kelas VIIa SMP WIYATAMA Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010.

b. Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru Teknik Linier Pada Siswa Kelas VIIa SMP WIYATAMA Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010.

c. Untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran khususnya keterampilan gerak dasar tolak peluru Teknik Linier Pada Siswa Kelas VIIa SMP WIYATAMA Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010.

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 Teknik Linier

dan menyenangkan kemudian menunjang dalam pencapaian kemampuan gerak pada usia dewasa.

b. Mahasiswa Penjaskes

Sebagai salah satu referensi untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tolak peluru Teknik Linier.

c. Guru Penjaskes

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

d. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu pembelajaran atletik nomor lempar "tolak peluru", khususnya untuk mata kuliah atletik.

G. Ruang Lingkup Penelitian.

Obyek penelitian : Memberikan upaya peningkatan keterampilan gerak dasar tolak peluru Teknik Linier.

Subyek peneliti : Siswa kelas VIIa SMP WIYATAMA Bandar Lampung.

Tempat Penelitian : SMP WIYATAMA Bandar Lampung.