

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan olahraga yang sudah dilakukan oleh pendahulu kita pada masa Yunani Kuno, hal tersebut dengan adanya perlombaan yang mempertandingkan atlet-atlet untuk mencari siapa yang memiliki ketahanan terkuat atau yang tercepat. Kurang lebih pada tahun 776 SM, orang Yunani memulai pertandingan Olimpiade dengan menyelenggarakan lomba atletik pertama berupa lari 200 meter dekat kota kecil Olympia, hingga saat ini dikembangkan menjadi berbagai jenis pertandingan.

Selain pertandingan ketahanan dan kecepatan, pada Zaman Yunani kuno tersebut menampilkan beberapa kemahiran dalam lempar cakram dan tolak peluru. Di mana setiap atlet diuntut untuk dapat memberikan yang terbaik dalam lemparan atau tolakan peluru sejauh mungkin untuk menunjukkan kekuatan pada atlet tersebut.

Atletik itu sendiri merupakan induk dari segala cabang olahraga, nomor-nomor dalam atletik diantaranya: jalan, lari, lompat, lempar. Adapun jenis lomba lari, lompat dan lempar merupakan bentuk latihan tubuh yang tertua dan paling alami. Atletik juga merupakan inti perlombaan dalam Olimpiade. Latihan atletik merupakan sarana yang baik sekali dalam meningkatkan kemampuan tubuh untuk berprestasi secara umum. Juga dapat menyempurnakan peredaran darah dan sistem saraf maupun sifat-sifat dasar fisik seperti tenaga, kecepatan, stamina, kemudahan gerak dan kelincahan.

Tolak peluru merupakan nomor lempar, pada dasarnya tolak peluru menghasilkan tolakan peluru yang jauh. Tolak peluru merupakan nomor lempar yang terbagi atas 2 teknik yaitu gaya linear dan gaya rotasi. Pada dasarnya dua gaya ini sama-sama ingin menghasilkan tolakan yang jauh, tetapi yang membedakan hanya pada pola gerak langkah kaki. Prinsip kerja kaki gaya rotasi sama dengan lempar cakram, dalam hal ini akan dibahas mengenai teknik linear.

Penjelasan tentang peluru lebih lanjut dibahas oleh Wiarto, Giri (2013:76) bahwa, “Peluru ini berbentuk bulat yang dibuat dari logam, kuningan atau besi. Spesifikasi peluru adalah sebagai berikut: berat minimal 7,206 kg/pa; 4,000 kg/pi, garis tengah maksimal 130 mm/pa; 110 mm/pi”. Peluru tersebut tidak dilemparkan seperti halnya cakram, akan tetapi ditolakkan semacam gerakan mendorong atau meninju. Wiarto, Giri (2013:57) mengungkapkan bahwa,

Meskipun cabang olahraga ini termasuk ke dalam event lempar atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan ‘lempar peluru’ tetapi ‘tolak peluru’. Hal ini sesuai dengan kenyataannya peluru tidak boleh dilempar, tetapi harus ditolak atau didorong dari bahu. Istilah dalam bahasa inggrisnya adalah *the short put*.

Berdasarkan uraian di atas, dijelaskan bahwa berat bola yang harus dibebankan kepada setiap murid dalam melakukan tolakan sangat berat sehingga dapat menyulitkan murid dalam menguasai teknik atau cabang olahraga tersebut sehingga selain diperlukan teknik yang baik untuk melakukan tolakan peluru yang baik serta untuk memudahkan murid dalam melakukan tolakan peluru yang tadinya merasa kesulitan dan ketakutan dengan peluru yang berat, adapun bentuk latihan dan pendekatan yang menunjang untuk mempermudah murid melakukan teknik tolakan peluru dengan baik yaitu dengan cara memodifikasi peluru tersebut

dengan yang lebih ringan seperti contohnya bola kasti atau bola softball, yang dimaksudkan untuk memperlancar dan mempermahir murid dalam melakukan teknik tolakan peluru serta memotivasi murid melakukan teknik tolak peluru yang tadinya tidak mampu melakukan tolakan peluru karena merasa takut, atau enggan terhadap peluru yang berat.

Pendidikan jasmani atau olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang di dalamnya terdapat aktivitas murid sehari-hari. Kegiatan berlatih di sekolah terkadang sulit untuk diterima oleh murid karena tingkat kesulitan yang diterima dari setiap materi yang diberikan oleh pelatih. Oleh karena itu seorang guru harus biasa memberikan motivasi kepada muridnya agar senang dengan materi latihan ini. Selain itu pelatih juga harus pandai mengembangkan keterampilan dalam mengolah bahan ajar agar lebih menarik dan tidak membuat murid merasa putus asa dengan materi yang dianggapnya sulit. Kebanyakan pelatih yang mengajar di suatu kelas biasanya mengajar dengan menggunakan metode klasikal pada saat mengajar, karena dengan metode tersebut dianggap mudah untuk menyampaikan materi kepada murid. Metode sangat penting dikembangkan oleh semua pelatih untuk meningkatkan keterampilan murid sebagai motivasi bagi murid.

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh pelatih agar memperhatikan kemampuan murid dan dapat membantu mendorong pada perubahan yang lebih baik. Oleh karena itu, latihan dengan bantuan suatu alat yang telah dimodifikasi termasuk di dalamnya berat dari benda yang menjadi beban murid, harus selalu dijadikan prinsip dalam memodifikasi alat bantu

laithan, sebagaimana diungkapkan oleh Bahagia, Yoyo dan Sufyar Mujianto (2009:28) bahwa:

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan dan evaluasinya. Khusus dalam penjas, disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan fasilitas, perlengkapan dan media pengajaran penjas yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Sedangkan menurut Aussie yang dikutip oleh Bahagia, Yoyo dan Sufyar Mujianto (2013:29) mengemukakan sebagai berikut:

Mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan:

- Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa;
- Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak;
- Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar orang dewasa; dan
- Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa modifikasi diarahkan agar aktivitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan murid serta dapat membantu mendorong perubahan kemampuan berlatih murid ke arah perubahan yang lebih baik. Atletik dengan cabangnya tolak peluru merupakan kegiatan yang banyak melibatkan kemampuan fisik dan psikis yang sangat kompleks sehingga tidak semua murid siap menerimanya. Untuk itu perkembangan dan modifikasi sangat penting dilakukan.

Salah satu jenis modifikasi adalah memodifikasi peralatan. Memodifikasi peralatan meliputi banyak hal seperti tempat bermain, atau peralatan yang digunakan. Prinsipnya suatu tugas gerak yang tadinya dirasakan sulit menjadi

mudah, kompleks menjadi lebih sederhana, besar diperkecil, panjang diperpendek dan sebagainya. Salah satu contoh pada murid yang baru belajar teknik dasar tolak peluru terdapat kesulitan pada menolakkan peluru yang berat ke arah depan.

Hakikat modifikasi dapat dilakukan dengan modifikasi alat seperti halnya, memakai bola kasti atau bola softball yang lebih ringan. Modifikasi merupakan suatu alat untuk menyampaikan materi kepada murid agar dalam penerimaan materi dapat lebih mudah diterima. Hal ini dapat dirasakan apabila peluru yang biasa dipakai terlalu berat, maka untuk memudahkan murid melakukan tolakan peluru diperlukan sebuah modifikasi yang dapat mempermudah pergerakan pada saat melakukan tolak peluru sehingga hasil yang diperoleh memuaskan. Modifikasi peluru yang besar dan beratnya di bawah standar akan memudahkan tugas gerak murid dalam teknik tolak peluru dapat dikuasai dengan mudah dan cepat.

Peluru yang dimodifikasi adalah peluru yang ukuran lebih diperkecil dan diperingan, dalam melakukan modifikasi peluru yang diperingan dan diperkecil ada beberapa aspek yang harus diperhatikan antara lain harus mampu meningkatkan partisipasi berlatih murid secara maksimal, yang dampaknya dapat meningkatkan hasil keterampilan tersebut, modifikasi hendaknya disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan murid yang nantinya akan meningkatkan tahapan fisik, *skill* maupun konsepnya, memodifikasi keterampilan gerak tidak hanya menyenangkan tapi juga murid dapat meningkatkan efektivitas penggunaan *skill* yang dimilikinya. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Bahagia, Yoyo dan Sufyar Mujiyanto (2013:29) mengenai modifikasi bahwa,

“Pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira”.

Berdasarkan fakta di lapangan pada saat penulis melaksanakan PLP di SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya khusus nya di kelas VIII ternyata belum semua murid memiliki kemampuan teknik dengan benar, sehingga jarak tolakan peluru yang dihasilkan tidak jauh dan kurang memuaskan. Mayoritas dari murid yang melakukan masih melemparkan peluru dengan kekuatan dari lengan secara penuh tanpa menggunakan teknik gaya dorong dalam tolak peluru.

Pada murid kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya telah menyesuaikan proses latihan, administrasi pengajaran dan kualitas alat evaluasi dengan Kurikulum yang berlangsung. Namun dalam hal penggunaan metode, model, pendekatan dan alat bantu mengajar masih mengalami kesulitan. Oleh karena itu, dengan melaksanakan penelitian menggunakan bantuan modifikasi peluru pada pembelajaran/latihannya dalam meningkatkan teknik dasar tolak peluru, diharapkan bisa memberikan masukan kepada guru untuk meningkatkan kemampuannya.

Oleh karena itu penulis menganalisis adanya kecenderungan pada sampel yang kurang memuaskan pada keterampilan yang ditampilkan, hal tersebut dianggap oleh murid sebagai suatu teknik atau aktivitas yang sulit dilakukan. Sehingga penulis berupaya untuk dapat memberikan suatu metode atau cara

untuk memudahkan sampel dalam menguasai teknik dasar tolak peluru yang nantinya akan memperbaiki teknik dan cara berlatih murid tersebut.

Untuk memperoleh keterampilan tolak peluru yang baik, maka perlu diberikan latihan-latihan yang berkelanjutan serta terprogram. Latihan-latihan tersebut tidak mungkin dilakukan dalam kegiatan intrakulikuler yang jumlah pertemuannya terbatas, karena dalam materi pendidikan jasmani tidak hanya mempelajari atletik saja akan tetapi masih banyak materi yang lainnya. Oleh karena itu yang memungkinkan untuk melihat pengaruh latihan adalah di kegiatan ekstrakulikuler melalui eksperimen.

Permasalahan tersebut menarik penulis untuk melakukan penelitian eksperimen terhadap materi tolak peluru menggunakan modifikasi peluru. Adapun judul penelitian yang penulis akan laksanakan adalah “Pengaruh Latihan Menggunakan Modifikasi Peluru Terhadap Peningkatan Keterampilan Tolak Peluru” (Eksperimen pada Kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah diperlukan agar adanya pertanyaan yang nantinya dicarikan jawaban dengan pengumpulan data. Hal tersebut diungkapkan oleh Sugiyono (2009:35) bahwa, “Rumusan masalah berbeda dengan masalah. Kalau masalah itu merupakan kesenjangan antara yang diharapkan dengan yang terjadi, maka rumusan masalah itu merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabanya melalui pengumpulan data”.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah latihan menggunakan

modifikasi peluru berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan tolak peluru pada kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya?”

C. Definisi Operasional

Agar istilah yang digunakan dalam penelitian ini tidak menimbulkan salah pengertian maka penulis mencoba mendefinisikan istilah tersebut sebagai berikut;

1. Modifikasi, menurut Bahagia, Yoyo dan Sufyar Mujianto (2009:28) bahwa:

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan dan evaluasinya. Khusus dalam penjas, disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan fasilitas, perlengkapan dan media pengajaran penjas yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

2. Tolak Peluru, Wiarto, Giri (2013:57) mengungkapkan bahwa,

Meskipun cabang olahraga ini termasuk ke dalam event lempar atau nomor lempar, akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan ‘lempar peluru’ tetapi ‘tolak peluru’. Hal ini sesuai dengan kenyataanya peluru tidak boleh dilempar, tetapi harus ditolak atau didorong dari bahu. Istilah dalam bahasa inggrisnya adalah *the short put*.

3. Latihan, menurut Badriah, Dewi Laelatul (2013:3) menjelaskan bahwa,
 “Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif”.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memecahkan masalah pada peningkatan teknik dasar tolak peluru dengan menggunakan modifikasi peluru, adapun tujuan penelitian ini adalah, “Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan modifikasi peluru terhadap peningkatan keterampilan tolak peluru pada kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya”.

E. Manfaat Penelitian

Mengingat betapa pentingnya penelitian ini, penulis merasa perlu untuk menyampaikan kepada pihak-pihak tertentu, dan diharapkan bermanfaat untuk menambah khasanah keilmuan khususnya cabang atletik yaitu tolak peluru. Adapun kegunaannya antara lain sebagai berikut:

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk memperkaya dan menambah khazanah keilmuan serta menguji kebenaran khususnya mengenai teknik tolak peluru.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta memberikan informasi kepada para guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, pembina olahraga maupun para pelatih olahraga mengenai pengaruh latihan menggunakan modifikasi peluru terhadap peningkatan keterampilan tolak peluru, sehingga dapat dijadikan masukan untuk menambah teknik dan keterampilan yang sudah ada.