

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan aspek keterampilan dasar dalam olahraga dengan melalui pendidikan jasmani di harapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani anak baik emosi, mental, sosial dan keterampilan gerak anak. Proses pembelajaran pendidikan jasmani ada peran guru atau pelatih yang diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan olahraga berupa gerak dasar, teknik dan strategi permainan serta kebiasaan pola hidup sehat. Pendidikan jasmani yaitu meliputi kebugaran fisik, pengembangan keterampilan motorik, dan perkembangan kognitif serta perkembangan afektif. Jadi, pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai ranah yang luas untuk perkembangan diri pada siswa, peran guru sangat penting untuk membantu melatih supaya siswa dapat tumbuh dan berkembang melalui olahraga (Yova & Dewantoro, 2019).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mencapai pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sebelum mendapatkan format yang tepat, karena selalu menyesuaikan perubahan kurikulum. Menurut Pradityana (2017) Pendidikan Jasmani merupakan suatu pembelajaran melalui aktivitas jasmani dan permainan yang disusun secara terencana sebagai usaha untuk mencapai tujuan pendidikan. Pada kurikulum KBK (Kurikulum Bebas Kompetensi) diharapkan dapat menggali potensi yang ada untuk dikembangkan, belum bisa dilihat hasilnya dari kurikulum KBK. Ada bentuk kurikulum baru yang disebut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang sekarang sedang dilaksanakan. Menurut Sari (2018) Kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, disekolah sangat dipengaruhi berbagai unsur, antara lain guru sebagai unsur utama siswa, kurikulum, tujuan, metode, sarana dan prasarana, penilaian, dan suasana kelas. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat berlangsung efektif jika sarana dan prasarana

yang sesuai dengan materi terpenuhi dan dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk pencapaian tujuan pembelajaran. Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) mengutamakan kesehatan mental dan kesegaran jasmani, untuk mencari calon atlet harus benar-benar sesuai dengan cabangnya.

Atletik yang meliputi lari, lempar, lompat dan jalan boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya manusia-manusia pertama di dunia ini. Lari, lempar, lompat dan jalan adalah bentuk-bentuk gerakan yang paling asli dan wajar dari manusia artinya manusia pertama di dunia sudah harus berjalan, lari, lempar dan lompat untuk mempertahankan hidupnya (Kardiyono 2019).

Hasil tolak peluru adalah perolehan yang dicapai dalam menolak peluru. Adapun akibat dari tolak peluru adalah jarak jatuhnya peluru yang ditolak dan diukur dalam satuan centi meter. Hasil tolak peluru dapat maksimal karena adanya bimbingan, pengajaran dan latihan. Pembelajaran tolak peluru, pencapaian tujuan tolak peluru dapat dicapai dengan menerapkan metode latihan (Sundari & Sukadiyanto, 2019).

Keterampilan tolak peluru, tidak cukup hanya dilatih dari segi tekniknya saja melainkan tiga yaitu fisik, teknik, dan mental yang harus dilatih sehingga memberikan hasil yang maksimal dalam melakukan tolak peluru. Oleh karena dalam diri manusia bukan hanya terbentuk dari fisik melainkan ada jiwanya yang berkaitan dengan mental, maka komponen mental tersebut harus dilatih agar keterampilan tolak peluru bisa dilakukan secara maksimal. Apabila dalam benaknya tersimpan memori gerak dan melalui syaraf motorik dapat memerintahkan alat gerak untuk melakukan tugas sesuai dengan memori yang ada maka mahasiswa tersebut dinyatakan sebagai mahasiswa yang terampil.

Kesalahan gerak terjadi karena tidak lengkapnya memori gerak, ketidaklengkapan memori dapat disebabkan informasi yang masuk tidak dapat diterima secara lengkap, salah persepsi atau pemberi informasi tidak menyampaikan secara rinci dan lengkap. Apabila tidak terjadi karena ketiganya berarti disebabkan oleh kemampuan fisik. Kemampuan fisik yang kurang memadai

menyebabkan rangkaian gerak dilakukan dalam keadaan kekurangan daya. Kekurangan daya menjadikan pelempar tidak mampu melakukan rangkaian gerakan secara singkat. Faktor fisik yang menunjang terhadap keterampilan tolak peluru ini. Komponen kondisi fisik yang menunjang terhadap olahraga tolak peluru adalah daya ledak otot lengan, fleksibilitas (kelentukan) dan koordinasi.

Daya ledak otot sangat dibutuhkan untuk cabang olahraga yang memerlukan pengerahan otot secara maksimal, cepat, dan akurat. Daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. Daya ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan kecepatan dan kontraksi otot. Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot lengan, daya ledak otot lengan digunakan ketika melakukan tolakan (Ambarwati et al., 2017).

Tolak peluru gaya menyamping atau yang lebih dikenal dengan nama ortodoks lebih menekankan pada aspek gerak lengan dimana lengan harus benar dan cukup kuat terlebih bila menggunakan alat yang sebenarnya. Untuk dapat menolak peluru sejauh- jauhnya, seorang atlet harus dapat menguasai teknik tolak peluru yang benar. Dalam hal ini menyatakan “bagaimana menolak peluru yang benar, hal ini perlu meninjau beberapa segi yang menyangkut masalah teknik menolak peluru secara keseluruhan. Hal yang seperti ini, membuat peneliti melakukan observasi pada beberapa kelas mengenai pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks (Setyo Utami, A. I., & Winarno, 2020).

Pada saat Observasi awal di MAN 2 Palembang kurang lebih selama 3 bulan, praktik yang penulis lakukan antara lain lari estafet, tolak peluru, lempar cakram, badminton dan takraw. Pembelajaran yang dilakukan yaitu materi yang berbeda setiap minggunya, pada minggu pertama mengenai lari estafet sebelum melakukan praktek lapangan penulis memberikan bekal materi seputar lari estafet agar siswa dapat memahami konsep terlebih dahulu, lalu pada minggu kedua penulis memberikan materi mengenai tolak peluru dan untuk minggu seterusnya dengan materi yang berbeda, ada beberapa masalah yang ditemukan pada saat penulis melakukan observasi di MAN 2 Palembang yaitu siswa masih merasa banyak belum mengenal lebih dalam tentang materi yang disampaikan, masalah

yang ditemukan mengenai Teknik dasar tolak peluru yang kurang tepat, tolakan yang tidak akurat dan kekuatan fisik yang lemah dan terlalu monoton dalam pembelajaran. Penulis mengangkat masalah tersebut dikarenakan olahraga tolak peluru di MAN 2 Palembang kurang diminati, pernyataan ini berdasarkan dari observasi penulis selama mengikuti program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dimana siswa/i lebih dominan terhadap olahraga yang sering dilakukan seperti sepakbola, badminton, atletik, basket kasti dan lain-lain.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Ortodoks Di MAN 2 Palembang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini adakah pengaruh model Latihan variasi terhadap hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks di MAN 2 Palembang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model Latihan variasi terhadap hasil belajar tolak peluru gaya ortodoks di MAN 2 Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.1 Bagi Siswa/i Man 2 Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan Menambah keterampilan siswa/i Man 2 Palembang dalam olahraga tolak peluru menggunakan gaya ortodoks

1.2 Bagi Prodi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan Menambah informasi dan referensi mengenai pengaruh model pembelajaran olahraga tolak peluru dan menambah khazannah ilmu bagi pembaca.

1.3 Bagi Peneliti

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis dapat mengetahui pengaruh model latihan variasi tolak peluru terhadap hasil belajar olahraga tolak peluru pada siswa/I Man 2 Palembang dan dapat dijadikan referensi untuk menambah kajian teoritik.