

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 latar belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan pola hidup sehat. Pendidikan jasmani juga dapat membantu mengembangkan sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spiritual (Affriadi, 2021).

Pendidikan jasmani olahraga merupakan bagian yang terpenting dari proses kebugaran secara keseluruhan yang pola pencapaian tujuannya menggunakan aktivitas jasmani sedangkan sasaran tujuan jasmani yang ingin dicapai meliputi tujuan dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor. Kognitif dapat diartikan sebagai aspek yang meliputi fungsi intelektual seperti pemahaman, pengetahuan dan kemampuan berfikir. Afektif dapat diartikan sebagai aspek yang menyangkut perasaan, moral dan emosi (kemampuan menerima, menanggapi, dan berkeyakinan). Psikomotor dapat diartikan sebagai aspek yang menyangkut ketrampilan motorik seperti gerak tubuh, perilaku bicara. Melihat Pendidikan jasmani kesehatan baik dari segi pola pencapaian tujuan maupun tujuan yang ingin dicapai maka perlu peninjauan yang lebih mendalam tentang (Muhajir, 2013).

Pendidikan jasmani bukan hanya untuk mengasah kompetensi keterampilan saja. Tetapi, pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang membekali kemampuan untuk memiliki kebugaran dan keterampilan jasmani yang tepat guna dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani juga memiliki tujuan agar dapat mendapatkan perubahan perilaku gerak, perilaku dalam berolahraga dan perilaku sehat. Pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya juga diikuti dengan sikap yang terarah sehingga tujuan dari pelaksanaan pendidikan jasmani mendapatkan hasil yang optimal yang akan berimbas kepada mata pelajaran lainnya. Dengan hal ini, hasil yang didapatkan akan dicapai dalam jangka waktu yang lama. Setelah peserta didik mendapatkan pelajaran pendidikan jasmani sejak sekolah dasar sampai tamat dari sekolah hasil akhir yang diharapkan adalah ia menjadi seorang terdidik dalam pendidikan jasmani (Affriadi, 2021).

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Toni Saputro et al., 2023).

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan salah satu pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah, mulai dari tingkat dasar seperti tingkat taman kanak-kanak hingga ke jenjang perguruan tinggi. Gerakan-gerakan yang ada didalam atletik sering di lakukan di kehidupan sehari-hari seperti: berjalan, lari, lompat dan

lempar. Tolak peluru merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik, tolak peluru tidak berbeda dengan nomor lempar lainnya karena didalam pelaksanaannya menggunakan satu lengan untuk melepaskan alat. Perbedaan dari kedua nomor ini hanya pada cara atau teknik dalam pelaksanaannya dan alat yang dilepaskan (Suharyan et al., 2019).

Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolakkan benda berupa peluru sejauh mungkin dengan menggunakan satuan pengukuran meter. Sesuai dengan namanya maka peluru tidak di lempar tetapi di tolak atau di dorong yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerakan merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar di dapat jarak tolakan yang maksimal. Tujuan tolak peluru adalah untuk menapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Dalam tolak peluru terdapat tiga macam gaya, salah satunya gaya menyamping (ortodoks). Gaya ortodoks disebut juga dengan gaya menyamping Gaya ini merupakan gaya yang sering di lakukan oleh atletik pemula karna gaya ini mudah di lakukan dan mudah di pahami.

Olahraga tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik yang mengedepankan teknik dasar gerakan tolak peluru dengan menggunakan tangan untuk melemparkan peluru sejauh mungkin. Meskipun ini adalah olahraga yang sering dimainkan di tingkat lebih tinggi, pengenalan tolak peluru sejak dini di sekolah dasar, dapat memberikan pemahaman dasar tentang fisika gerak, koordinasi tubuh, dan keterampilan motorik halus maupun kasar. Edwin M. Shurley (2020) dalam "Track & Field for Coaches" menyebutkan bahwa tolak peluru mengandalkan tiga faktor utama, yaitu teknik, kekuatan, dan kecepatan tubuh

bagian atas. Atlet harus mampu mengkombinasikan ketiganya untuk menghasilkan jarak lemparan yang maksimal.

Namun masih banyak siswa di tingkat sekolah dasar yang masih kesulitan dalam memahami dan menerapkan teknik dasar tolak peluru, terutama dalam hal pengendalian kekuatan, sudut lemparan, dan teknik yang tepat. Olahraga tolak peluru membutuhkan kordinasi antara gerakan kaki, tangan, dan tubuh. Anak-anak sekolah dasar yang masih dalam tahap perkembangan seringkali kesulitan untuk mengoordinasikan semua bagian tubuh mereka dalam satu gerakan yang mulus. Posisi awalan yang benar adalah hal yang penting dalam tolak peluru. Anak-anak mungkin kesulitan untuk memahami atau mempertahankan posisi tubuh yang benar sebelum melakukan tolakan, yang dapat menyebabkan teknik awalan yang salah. Dan juga pada saat melakukan tolakan banyak anak yang cenderung melakukan tolakan dengan cara yang salah, seperti mengangkat peluru terlalu tinggi atau tidak cukup kuat dalam memberikan dorongan yang mengurangi kekuatan lemparan.

Hal ini sering kali disebabkan oleh keterbatasan alat yang digunakan, ukuran peluru yang tidak sesuai dengan kapasitas anak-anak sekolah dasar. Peluru yang terlalu berat atau terlalu ringan bisa membuat anak-anak kesulitan dalam melakukan tolakan. Peluru yang terlalu berat sulit untuk didorong dengan kekuatan mereka, sedangkan peluru yang terlalu ringan mungkin tidak memberikan pengalaman yang cukup dalam mengembangkan keterampilan teknik. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan cara modifikasi alat yang digunakan dalam olahraga tolak peluru.

Berdasarkan observasi awal yang di laksanakan di SD NEGERI 075/X Rantau Jaya materi pembelajaran tolak peluru di ajarkan di kelas 5 dan 6. Peneliti menemukan beberapa permasalahan yang ada di sekolahan tersebut yakni tidak adanya alat tolak peluru di SD Negri 075/X Rantau Jaya sehingga guru tidak dapat meperaktekan teknik yang benar saat melakukan olahraga tolak peluru, guru hanya menyampaikan materi yang ada di dalam buku pembelajaran yang ada. Sehingga sebagian besar siswa siswi belum mengetahui antara melempar atau menolak peluru dengan rangkaian gerakan tolakan peluru yang benar. Melalui analisis teknik gerak tolak peluru dengan gaya ortodoks, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gerak awalan yang akan di lakukan oleh anak-anak, di harapkan dengan adanya alat yang di sediakan oleh peneliti sesuai dengan standar berat yang di tentukan, di harapkan dapat membantu siswa siswi kelas 5 dalam mempelajari teknik dasar tolak peluru dengan teknik yang benar.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar balakang masalah di atas maka identifikasi masalah penelitian yaitu:

1. Belum diketahui penerapan gaya tolak peluru dengan gaya ortodoks
2. Guru belum pernah meperaktekan secara langsung cara menggunakan alat yang benar dalam dalam melakukan olahraga tolak peluru.
3. Siswa belum mengetahui teknik dasar dalam tolak peluru.

1.3 Batasan Masalah

gaya ortodoks pada siswa/siswi kelas V SD Negri 075/X Rantau Jaya. Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan, maka penelitian ini berfokus pada teknik gerakan tolak peluru dengan

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah mengetahui teknik gerak tolak peluru gaya ortodoks yang akan dilakukan oleh siswa/siswi kelas V SD Negri 075/X Rantau Jaya

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis gerakan tolak peluru dengan menggunakan gaya ortodoks di SD Negri/X Rantau Jaya.

1.5.2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis gerakan cara memegang peluru
2. Menganalisis gerakan awalan tolak peluru
3. Menganalisis gerakan tolak peluru
4. Menganalisis gerakan setelah tolakan

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini akan berguna kepada guru penjaskes karna dapat memberikan informasi mengenai pembelajaran tolak peluru dengan gaya ortodoks untuk mencapai pembelajaran dengan pokok bahasan tolak peluru.

1.6.2 Secara praktis

a). Bagi Sekolah

Dapat memberikan informasi agar waktu kegiatan belajar mengajar lebih baik lagi, serta guru dapat meningkatkan kualitas pendidikan dengan memahami teknik gerak tolak peluru

b). Bagi Guru

Bagi guru bisa lebih menambah performa dalam pembelajaran pada peserta didik mengenai gerak dasar tolak peluru dengan menambah ilmu pengetahuan pada saat pelajaran diluar jam kegiatan belajar mengajar seperti di kegiatan ekstrakurikuler atau bentuk kegiatan lainnya.

c). Bagi Siswa

Para peserta didik bisa mengetahui kemampuan gerak dasar tolak peluru dan semakin ingin untuk lebih menambah performa tolakannya.

d). Bagi Pembaca

Para pembaca dapat lebih mengerti tentang. Teori dari berbagai kalangan serta dapat menjadi pedoman untuk mengajar cabang olahraga atletik tolak peluru.