

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik anak-anak maupun orang tua. Setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukannya. Ada yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, kesehatan, rekreasi, bahkan tidak sedikit yang berusaha untuk berprestasi. Cabang atletik dilaksanakan disemua negara, karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya memegang peranan yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan/peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain bahkan dapat diperhitungkan sebagai suatu ukuran kemajuan suatu bangsa(Komsin,2005:3). Dewasa ini mulai tampak bahwa atletik bisa dijadikan lapangan pekerjaan, lebih-lebih setelah kegiatan ini dijadikan ajang bisnis. Di Indonesia sendiri, olahraga atletik sudah semakin populer dengan banyaknya orang yang menyukai dan melakukan olahraga atletik. Namun, belum berarti bahwa mereka sudah melakukan dengan baik dan benar. Walaupun atletik semakin berarti, semakin banyak penggemarnya yang melakukan olahraga ini dibandingkan waktu-waktu sebelumnya, ternyata tidak sebanding dengan tenaga pelatih yang berpengalaman yang bersedia untuk membimbing mereka agar dapat melakukannya dengan baik.

Olahraga atletik akan sangat baik apabila pengenalan dilakukan sejak dini, baik itu di luar kegiatan pembelajaran ataupun di dalam kegiatan pembelajaran. Proses belajar mengajar adalah suatu proses yang terintegrasi dan membutuhkan suatu pola pikiran yang dapat menjadikan keberhasilan suatu proses belajar. Penerapan suatu metode yang benar akan dapat membantu peserta didik didalam melakukan suatu kegiatan.

Disamping itu, guru juga merupakan pengajar yang berhadapan langsung dengan siswa, kiranya memahami secara utuh kekurangan-kekurangan yang dimiliki siswanya, sehingga dapat membenahi kekurangan-kekurangan tersebut. Guru sebelumnya akan merencanakan, mempersiapkan, memilih serta menetapkan strategi atau metode yang dapat meminimalisir kekurangan yang dimiliki siswa saat menerima pelajaran khususnya pada pendidikan jasmani. Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, perlu melibatkan kreativitas guru serta kemampuan guru dalam penerapan metode mengajar yang tepat mengingat pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa tidak lepas dari karakteristik mereka yang senantiasa yang ingin bermain atau bergerak.

Kreativitas yang dituntut dari guru penjaskes sama halnya pada guru-guru mata pelajaran lainnya. Hanya saja yang membedakan keterampilan guru penjaskes dengan guru lainnya terletak pada proses pembelajaran, dimana pada pendidikan jasmani guru dituntut 75 % untuk mengajar di lapangan, sementara 25 persennya di dalam kelas.

Beberapa kendala yang menyebabkan lemahnya pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah, pada umumnya bukan semata-mata karena pengembangan materi yang tidak disesuaikan dengan keadaan siswa, melainkan karena lebih banyak kelemahan tersebut nampak pada minimnya kesiapan guru untuk mengajar. Ini disebabkan oleh pengembangan yang kurang efektif dari guru itu sendiri. Oleh karena itu, agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar guru hendaknya memiliki serta menetapkan metode yang tepat untuk diterapkan pada siswa.

Salah satu metode yang dapat menunjang untuk diterapkan pada siswa SMA yakni melalui metode latihan *drill*. Hal tersebut dijadikan alasan karena mengingat gaya belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan identik dengan bermain dan bergerak.

Dari hasil pengamatan proses pembelajaran di atas, sama halnya dengan yang terjadi pada siswa kelas XI SMA Negeri I Biluhu Kabupaten Gorontalo yang merupakan obyek atau studi kasus peneliti, dimana guru pendidikan jasmani yang ada di sekolah tersebut dalam membelajarkan keterampilan gerak fisik, khususnya keterampilan lempar pada nomor lempar lembing cabang olahraga atletik kepada siswa hanya terbatas pada jam mata pelajaran berlangsung, sehingga efek gerakan dari materi yang diberikan tidak dirasakan oleh siswa yang berpengaruh pada hasil capaian belajar yang kurang memuaskan.

Hal ini terbukti dalam pengamatan peneliti tentang keterampilan siswa dalam melakukan lempar lembing masih dibawah rata-rata. Dari jumlah 20 orang siswa kelas XI SMA Negeri I Biluhu kemampuannya masih dibawah rata-rata dengan

rincian sebagai berikut: (a) cara memegang: 4 orang atau 20 % kategori baik, 3 orang siswa atau 15 % termasuk kategori cukup, dan sisanya sebanyak 13 orang siswa atau 65 % termasuk kategori kurang. (b) membawa: 5 orang siswa atau 25 % dalam kategori baik, 3 orang siswa atau 15 % kategori cukup, dan sebanyak 12 orang atau 60 % masuk kategori kurang. (c) mengambil awalan : 1 orang siswa atau 5% masuk kategori baik, 4 orang siswa atau 20% masuk kategori cukup, dan sebanyak 15 orang siswa atau 75 % masuk kategori kurang. (d) melempar: 1 orang siswa atau 5 % termasuk kategori baik, dan sisanya 19 orang atau 95 % termasuk kategori kurang. (e) gerakan lanjutan: 4 orang siswa atau 20 % kategori baik, 5 orang siswa atau 25 % kategori cukup, dan 11 orang siswa atau 55 % kategori kurang.

Berdasarkan data observasi di atas, maka seharusnya dalam menghasilkan proses pembelajaran yang memuaskan bagi siswa, guru hendaknya kreatif dan mampu melakukan berbagai variasi metode pembelajaran. Demikian halnya dengan meningkatkan kemampuan lemparan khususnya pada nomor lempar lembing perlu dipandang perlu menggunakan metode latihan. Karena dengan banyaknya frekuensi latihan, maka akan menghasilkan otomatisasi gerakan yang mengarah pada peningkatan hasil suatu pembelajaran. Hal ini mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang diformulasikan dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Lempar Lembing Gaya *Cross* Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Latihan *Drill* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri I Biluhu Kabupaten Gorontalo”.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Metode pembelajaran yang diterapkan guru dalam meningkatkan kemampuan lempar lembing gaya *cross* masih kurang tepat.
2. Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Biluhu belum cukup terampil dalam melakukan lempar lembing gaya *cross* cabang olahraga atletik.
3. Keterampilan lempar lembing yang dimiliki siswa kelas XI SMA Negeri 1 Biluhu masih di bawah rata-rata.
4. Metode latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan lempar lembing pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Biluhu.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok-pokok pikiran di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian tindakan kelas ini adalah “Apakah melalui metode latihan *drill* kemampuan lempar lembing gaya *Cross* siswa kelas XI SMA Negeri I Biluhu Kabupaten Gorontalo dapat ditingkatkan?”

1.4. Cara Pemecahan Masalah

Untuk memecahkan permasalahan di atas peneliti menggunakan langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

1. Pertama-tama guru memberikan penjelasan tentang manfaat meningkatkan kemampuan lempar lembing gaya *cross* dalam olahraga atletik.

2. Pemberian stretching oleh guru yang mengarah pada olahraga yang akan diajarkan terutama stretching pada bagian lengan.
3. Guru memberikan contoh rangkaian gerakan berdasarkan metode latihan drill dari gerakan teknik dasar lempar lembing atas instruksi pemahaman dan penguasaan materi yang diajarkan.
4. Siswa mempraktekkan gerakan lempar lembing sesuai instruksi yang diberikan.
5. Guru memberi penguatan terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa berdasarkan instruksi yang diberikan agar siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk menguasai teknik dasar lempar lembing.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuannya penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing gaya *Cross* yang diberikan di sekolah menengah atas dan secara khusus untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing gaya *Cross* pada siswa kelas XI SMA Negeri I Biluhu Kabupaten Gorontalo.

1.6. Manfaat Penelitian

1) Bagi Guru

Dilaksanakannya penelitian ini akan mengetahui pembelajaran bervariasi, memperbaiki dan mengembangkan kemampuan siswa, sehingga permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam pembelajaran dapat diatasi oleh guru.

2) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangsi yang baik dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam penguasaan materi lempar lembing.

3) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi yang dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mata pelajaran penjaskes.

4) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini bermanfaat dalam rangka menambah wawasan dan pengetahuan tentang penetapan strategi pembelajaran latihan berulang sebagai alternatif pemecahan masalah dalam pembelajaran penjaskes, khususnya dalam meningkatkan kemampuan hasil belajar lempar lembing.