

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek utama yang mempunyai tujuan untuk pembangunan bangsa Indonesia yang orientasinya adalah peningkatan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Pembangunan nasional dibidang pendidikan merupakan bagian dari upaya mencerdaskan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Pendidikan yang tepat diberikan agar tercapainya cita-cita bangsa salah satunya yaitu melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) dimana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani peserta didik. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jasmani harus lebih dikembangkan kearah yang lebih optimal. Sehingga, peserta didik akan lebih terampil, kreatif, inovatif, memiliki kesegaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang system gerak manusia.

Selain itu pendidikan jasmani juga merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara organik, neuromuscular, kognitif dan emosional dalam rangka system pendidikan nasional. Hal ini dilakukan oleh pemerintah demi terciptanya sumber daya manusia.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes) telah menjadi salah satu pelajaran yang dimasukkan dalam kurikulum pendidikan yang

dilaksanakan disemua pendidikan termasuk pada siswa Sekolah Dasar (SD). Penjas Orkes disekolah bukanlah tempat untuk menghasilkan atlet berprestasi akan tetapi melalui aktifitas fisik yang dilakukan akan mampu membentuk calon-calon atlet berbakat yang dapat dibina sejak usia dini melalui kegiatan ekstrakurikuler pendidikan jasmani bagi siswa, selain sebagai sarana pendidikan para siswa dapat juga meningkatkan kebugaran jasmani. Adapun maksud dari pendidikan jasmani adalah peletakan dasar atau basic setiap cabang olahraga. Jadi, pelaksanaan pembelajarannya tidak mutlak pada penguasaan penuh cara dari cabang-cabang olahraga, akan tetapi lebih kearah mengenalkan gerak dasar dari setiap cabang-cabang olahraga pada anak didik. Seperti halnya lempar cakram.

Lempar cakram merupakan salah satu cabang olahraga atletik , dimana Suyono (dalam simanjuntak dkk 2008:4-3) mendefinisikan bahwa atletik dapat diartikan sebagai aktifitas jasmani yang kompetitif dapat diadu. Selanjutnya, Kosasih, (1985:12) menjelaskan untuk melempar cakram dengan tangan kanan, cakram diletakkan disebalah kiri sebagai landasan. Sedangkan tangan kanan diletakkan diatas cakram, jari-jari diregangkan tapi tidak tegang, dan untuk ruas jari, jari-jari melingkar dipinggiran cakram. Cakram tidak boleh sekali-kali dicengkram dimana gerakan ini dapat menyebabkan cakram tetap berada dalam posisinya begitu terlepas dari tangan kiri sebagai landasannya. Namun, untuk seorang anak didik cara-cara ini bukan hal yang mudah untuk mereka kuasai layaknya seorang atlet, tetapi untuk mereka kenal dan pahami gerak dasarnya.

Pemahaman anak atas gerak dasar lempar cakram dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan sangat membantu mereka dalam proses pembelajaran

yang dapat bermuara pada hasil belajar yang baik. Berbicara tentang kegiatan proses pembelajaran atau Proses Belajar Mengajar (PBM) dan metode pembelajaran yang diterapkan dalam pendidikan jasmani, saat ini masih senantiasa menggunakan system pembelajaran yang berorientasi pada target penguasaan materi dengan mentransfer pengetahuan dari guru ke siswa.

Pada pelaksanaan PBM pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi lempar cakram sebagai salah satu materi yang diajarkan disekolah-sekolah seperti pada sekolah dasar. Hal ini sangat dibutuhkan kemampuan guru dalam mendesain model pembelajaran yang sederhana dan berlangsung alamiah. Dalam Uno, 2008 mengemukakan bahwa kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik apabila disertai dengan berbagai langkah yang antisipatif dapat memperkecil kesenjangan yang terjadi sehingga kegiatan tersebut mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Apabila guru kurang kreatif dan inovatif dalam pembelajaran Penjas Orkes khususnya pada pembelajaran lempar cakram ini, maka peserta didik akan merasa bosan/jenuh dan lelah, yang pada akhirnya tujuan pembelajaran yang kita inginkan tidak tercapai dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 2 Lawonu Kecamatan Tilango ditemukan bahwa sebagian besar dari siswa yang berjumlah 20 orang belum mampu melakukan gerak dasar lempar cakram dengan baik dan benar, kemungkinan besar disebabkan oleh metode pembelajaran yang kurang tepat. Jika dinilai dari kriteria penilaian standar dengan menggunakan penilaian kuantitatif dengan interval 0-100, kemampuan melakukan gerak dasar

lempar cakram khususnya pada siswa kelas V di SDN 2 Lauwonu ini hampir keseluruhan termasuk dalam kategori sangat kurang yaitu dengan nilai 40-59, dimana nilai tersebut menunjukkan rerata dari tiap aspek atau indikator yang dinilai. Sehingga hal ini memerlukan keahlian yang cukup untuk melaksanakannya. Jika hal ini dibiarkan tanpa ada solusi yang tepat dapat mengakibatkan rendahnya mutu pendidikan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjas Orkes).

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul *“Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lempar Cakram Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V SDN 2 Lawonu-Tilango”*

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “ Apakah kemampuan teknik dasar lempar cakram pada siswa kelas V SDN 2 Lauwonu-Tilango dapat meningkat melalui metode demonstrasi”

1.3 Cara Pemecahan Masalah

Untuk mengatasi masalah diatas dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar cakram melalui metode demonstrasi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Guru memimpin siswa melakukan stretching dan warming-up sebelum pembelajaran dimulai
- 2) Guru memberikan penjelasan tentang gerak dasar lempar cakram dan tujuannya, serta metode pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran

- 3) Guru memberikan contoh gerak dasar melakukan lempar cakram
 - a. Cara memegang cakram
 - b. Cara pengambilan awalan untuk lempar cakram
 - c. Cara sikap badan pada waktu melemparkan cakram
 - d. Cara mengenai sikap badan setelah melempar
- 4) Siswa melakukan gerakan sesuai petunjuk guru
- 5) Setiap keberhasilan siswa diberi penguatan sehingga akhirnya siswa dengan sendirinya mampu melakukan gerakan sesungguhnya.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar cakram melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V SDN 2 Lauwonu kecamatan Tilango kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Bagi siswa

Merupakan pembelajaran bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar cakram pada cabang olahraga atletik

- b) Bagi guru

Sebagai bahan masukan yang objektif bagi guru mata pelajaran Penjas Orkes untuk menerapkan metode demonstrasi dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar cakram pada cabang olahraga atletik.

c) Bagi sekolah

Diharapkan mampu menjadi salah satu referensi sekolah yang dapat digunakan bagi peningkatan kualitas pendidikan/pembelajaran khususnya pada mata pelajaran Penjas Orkes.

d) Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai rujukan dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut.