

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam usaha meningkatkan kemampuan pada cabang atletik yang berhubungan dengan gerak dan gaya di butuhkan keterampilan khusus untuk menemukan formulasi tepat bagi tercapainya tujuan yang mengacu pada dasar di ciptakannya olahraga dan teknik serta jabaran penjelasan untuk menjadi acuan penerapan dalam teori dan praktek dengan tidak mengesampingkan aturan dan kalidor-kalidor yang telah disepakati karena olahraga ini murni di peruntuhkan untuk tujuan pengembangan diri, sportivitas serta prestasi itu sendiri.

Seiring dengan perkembangan cabang atletik memerlukan perhatian dan penanganan serta pembelajaran khusus. Pembinaan para atlit sangat perlu di giatkan yang intensitasnya di programkan untuk mendapatkan hasil maksimal, dan salah satu cabang atletik itu adalah tolak peluru.

Sesuai dengan namanya maka peluru tidak dilempar tetapi di tolak atau di dorong yaitu berupa dorongan dari bahu yang kuat di sertai dengan gerakan merentangkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar di dapat jarak tolakan yang maksimal.

Langkah pembelajaran dalam cabang atletik tolak peluru khususnya gaya membelakangi (O'brien) sangat perlu untuk di ketahui yang di mulai dari jenis dan model peluru yang di gunakan, cara memegang peluru atau teknik memegang dan meletakkan peluru, cara menolak peluru sampai dengan sikap akhir setelah menolak peluru.

Tolakan peluru merupakan bagian materi pembelajaran yang di ajarkan pada sekolah menengah atas (SMA). Pembelajaran ini di tujukan untuk membina kebugaran jasmani dan pengembangan intelektual dan emosional melalui kegiatan Olahraga. Disamping itu, memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga dan memberikan pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas olahraga agar dapat melakukannya dengan baik serta penerapan nilai yang terkandung dalam aktivitas, agar terbentuk sikap sportif, emosi stabil dan gaya hidup yang sehat.

Pencapaian tujuan pembelajaran sebagaimana yang tercantum dalam rencana pelaksanaan pembelajaran, dapat menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan materi dan tahaap tahap perkembangan serta karakteristik siswa. Kelemahan dalam proses pembelajaran tolak peluru pada SMA bukan semata-mata pemilihan dan pengembangan materi, akan tetapi lebih banyak pada kurangnya pengembangan metode pembelajaran. Kurangnya pengembangan metode pembelajaran menyebabkan tugas gerak yang di berikan oleh guru kepada siswa kurang berdampak positif terhadap perkembangan dan penguasaan ketrampilan teknik dasar pada umumnya dan khususnya kemampuan teknik.

Keadaan yang ada adalah bahwa siswa belum mengetahui akan kemampuan gerak dasar mereka dalam meningkatkan kemampuan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya tolak peluru. Untuk sekedar menolak peluru saja siswa rata -rata mampu melakukan atau dengan mudah menguasainya tetapi khusus untuk gerak dasar rata -rata siswa banyak menemui kesulitan, hal ini di sebabkan siswa bosan untuk melakukan dan tidak sungguh-sungguh dalam

melakukan sehingga perlu adanya peningkatan kemampuan gerak dasarnya. Peneliti di tuntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Menghadapi hal tersebut di atas, peneliti mencari cara agar pembelajaran tolak peluru mudah di pahami dan dikuasai. Bahwa guru sebagai mediator di harapkan berfungsi sebagai penyeleksi model pembelajaran yang dapat mewujudkan pembelajaran sesuai dengan materi, metode, dan evaluasi pembelajaran. Melihat tantangan yang seperti ini maka metode resiprokal akan sangat berguna untuk mencari hasil yang diharapkan dan memotivasi siswa dalam mengetahui dan memahami materi pembelajaran yang di berikan, dengan tujuan pada saat praktek dilapangan akan muda di ikuti dan lakukan.

Khusus di SMA 2 Kota Gorontalo yang sepengetahuan peneliti bahwa olahraga tolak peluru bagi mereka adalah cabang yang tergolong awam dan hampir tidak pernah mereka lakukan dalam setiap agenda kegiatan olahraga sehingga wajar bila seluruh tahapan dan langkah-langkahnya mereka tidak ketahui dan kuasai secara pasti. Hal inilah yang mendorong peneliti untuk dapat memformulasikan ilmu dan pengetahuan tentang teknik dasar cabang olahraga tolak peluru yang dimiliki dan selanjutnya di terapkan secara nyata kepada siswa yang akan dijadikan dasar pada metode pembelajaran dan praktek di lapangan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk meningkatkan kemampuan siswa pada tolak peluru dengan teknik gaya membelakangi (O'brien). Yang salah

satunya menggunakan metode Resiprokal yang dapat meningkatkan kemampuan siswa pada cabang olahraga atletik khususnya tolak peluru.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis mengidentifikasi masalah yaitu : siswa kurang memahami tentang cara menolak peluru gaya membelakangi, siswa belum mengetahui teknik dan tahapan tahapan melakukan tolak peluru, serta siswa dalam mengikuti pembelajaran praktek khususnya tolak peluru belum mencapai tujuan pembelajaran

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian yakni ”Apakah metode Resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya membelakangi siswa kelas X SMA N 2 Kota Gorontalo?

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Masalah rendahnya kemampuan siswa kelas X pada SMA Negeri 2 Kota Gorontalo dalam melakukan teknik tolak peluru pada cabang atletik dapat di upayakan pemecahannya sebagai berikut :

Guru menjelaskan pelaksanaan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi meliputi :

1. Pengenalan peluru
2. Sikap awal saat menolak peluru
3. Cara menolak peluru gaya membelakangi
4. Sikap sesudah menolak peluru

5. Guru mempraktekkan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi yang telah di jelaskan sebelumnya
6. Guru menugaskan siswa untuk melakukan teknik dasar tolak peluru gaya membelakangi secara bergantian (berulang-ulang) agar nantinya dapat mengerti dan memahami.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik tolak peluru gaya membelakangi (O'brien) dengan menggunakan metode resiprokal

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Dengan diterapkannya metode resiprokal dalam cabang olahraga atletik khususnya tolak peluru gaya membelakangi (O'brien), siswa bisa menjadi terampil dalam menguasai gerakan dari gerak yang sifatnya sederhana ke gerak yang sifatnya kompleks dan sebagai bahan masukan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga sehingga dapat disajikan lebih menarik.

1.6.2 Manfaat praktis

1. Bagi siswa : meningkatkan efektifitas belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas orkes terhadap materi tolak peluru
2. Bagi guru : meningkatkan profesionalisme guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar, meningkatkan keterampilan guru dalam penggunaan sarana pembelajaran, serta menumbuhkan kreatifitaas dalam memilih alternative pemecahan masalah yang di hadapi

3. Bagi sekolah : sebagai bahan pertimbangan terhadap peningkatan kinerja guru, sebagai upaya meningkatkan kualitas pengelolaan pengajaran, serta sebagai bahan pertimbangan dalam upaya pemenuhan sarana prasarana yang menunjang pembelajaran
4. Bagi peneliti : untuk menambah wawasan serta ilmu pengetahuan serta mengetahui sarana prasarana yang tepat dalam pembelajaran yang dapat meningkatkan keefektifan siswa.