

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.LatarBelakang Masalah

Pembelajaran merupakan pusat kegiatan belajar mengajar, yang terdiri dari guru dan siswa yang bermuara pada pematangan intelektual, kedewasaan emosional, ketinggian spritual, kecakapan hidup, dan keagungan moral. Sebagian besar waktu anak di habiskan untuk menjalani rutinitas pembelajaran setiap hari bahkan dalam ekstra kurikulerpun pembelajaran masih terus berlangsung. Relasi guru dan siswa sangat menentukan keberhasilan pembelajaran yang dilakukan. Disinilah penetapan metode sebagai penyelaras pembelajaran. Karena metode berorientasi untuk menggali dan mengembangkan potensi terbesar siswa dengan metodologi pembelajaran yang mengedepankan keaktifan anak, mendorong kreatifitas, efektif dalam mencapai target, dan kualitas serta menyenangkan dalam prosesnya, sehingga anak bisa memahami materi dengan nyaman, dan senang.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru di harapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai nilai (sportifitas, jujur, kerja sama dan lain lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan di sekolah erat kaitanya dengan pemahaman dan penguasaan materi serta mempraktikkan apa yang dilakukan dalam mempelajari sesuatu. Oleh karena itu, dalam pembelajaran pendidikan olahraga seorang guru sebelum melakukan pembelajaran dilaksanakan terlebih dahulu atau kewajiban untuk membuat suatu perencanaan. Mata pelajaran

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di arahkan untuk membekali siswa tentang dasar dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam rangka untuk menambah keterampilan dan pembendaharaan pengetahuan para guru pendidikan olahraga yang menyenangkan, memberikan banyak kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas dan dapat ditingkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan olahraga.

Tetapi persoalan proses pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan seringkali kurang di perhatikan dan di pertimbangkan para guru sehingga proses pembelajaran tidak berjalan dengan baik demikian juga halnya penyampaian materi pembelajaran tolak peluru gaya o'brien pada siswa kelas VIII SMP N 1 Kabila Bone, selain itu masalah yang ada di sekolah tersebut terjadi karena kurangnya sarana dan prasarana yang di sediakan sekolah, oleh karena itu dalam penelitian eksperimen ini di harapkan dapat menjawab permasalahan-permasalahan yang ada di sekolah tersebut.

Untuk menyikapi masalah sebagaimana di atas maka salah satu caranya yaitu memilih program latihan yang relevan. Salah satu program latihan yang dapat digunakan dalam mata pelajaran penjasorkes yaitu latihan push up, latihan tersebut lebih tertuju pada keaktifan dari kelompok-kelompok belajar. Artinya bahwa latihan tersebut mengurangi model pembelajaran yang bersifat *teacher center*, dan lebih tertuju pada keaktifan masing-masing siswa dalam kelompok untuk mendiskusikan materi yang diberikan guru.

Berdasarkan observasi yang di lakukan oleh penulis yakni di SMP N 1 Kabila Bone khususnya di kelas VIII penulis melihat bahwa dari keseluruhan siswa yang ada di kelas tersebut terdapat beberapa siswa yang belum mampu melakukan tolak peluru gaya o'brien yang baik dan benar khususnya tentang pelaksanaan teknik dasarnya yang di karenakan kurangnya latihan yang ada sebelumnya sehingga sebagian siswa tidak dapat menguasai keseluruhan gerak dasar tolak peluru gaya o'brien dengan baik dan benar.

Berangkat dari hal itu maka dalam pelaksanaan penelitian ini penulis menggunakan latihan push up sebagai langkah untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya o'brien pada mata pelajaran Penjasorkes siswa kelas VIII SMP

N 1 Kabila Bone. Adapun penulis menggunakan latihan push-up ini dikarenakan masalah-masalah yang ditemukan pada saat pembelajaran berlangsung sebagian siswa tidak mampu melakukan kemampuan tolak peluru gaya o'brien dengan baik. Oleh karena itu penggunaan latihan push-up ini kiranya dapat menjawab permasalahan yang ada, karena latihan push-up secara garis besar adalah menekankan pada adanya aktivitas dan interaksi antara siswa untuk saling memotivasi dan saling membantu dalam menguasai materi pelajaran guna mencapai tujuan pembelajaran. Itulah sebabnya maka penelitian eksperimen ini diharapkan dapat menjawab permasalahan yang ada di kelas kelas VIII SMP N 1 Kabila Bone. Dengan demikian penulis berasumsi bahwa melalui latihan push-up maka kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan tolak peluru gaya o'brien yang selama ini menjadi permasalahan di sekolah tersebut dapat ditingkatkan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka penulis tertarik mengadakan suatu penelitian dengan judul: **“Pengaruh Latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya *O'brien* Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Kabila Bone.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian eksperimen ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sarana dan prasaran kurang memadai,
2. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tolak peluru gaya *o'brien*,
3. kurangnya kekuatan otot lengan untuk dapat melakukan tolak peluru gaya *obrien*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : **“Apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone?”**

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Dalam meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone dapat dilakukan dengan menggunakan salah satu latihan *push up*, latihan *push up* yang dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien*. Dengan penggunaan latihan *push up* maka masalah-masalah dalam kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* dapat dipecahkan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan diatas maka penelitian ini bertujuan: untuk meningkatkan latihan *push up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat:

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat Meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* dalam cabang olahraga atletik, khususnya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila Bone.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien*.

c. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang tolak peluru gaya *o'brien* dalam cabang olahraga atletik. Selain itu juga sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri 1 Kabila Bone.

d. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang tolak peluru gaya *o'brien* agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.