

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani dilakukan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional yang secara menyeluruh mencakup gerak, psikomotor, fisik, mental, emosional, moral dan sosial. Tujuan tersebut tidak akan tercapai dengan sendirinya, tetapi harus melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang dikelola dengan sebaik-baiknya untuk menciptakan pembelajaran yang baik sebagai komponen penting harus sangat diperhatikan oleh seorang guru pendidikan jasmani, salah satu cara diantaranya adalah pemilihan metode, cara atau media yang digunakan dalam proses pembelajaran.

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif, meliputi beberapa nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerakan dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Atletik juga merupakan olahraga banyak pilihan meliputi banyak perlombaan yang berlainan satu sama lain, baik mengenai cara pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmani para pelakunya.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang tertuju pada aktivitas fisik dan juga tidak mengabaikan komponen pengetahuan (kognitif), dan social (efektif). Untuk itu, setiap siswa diharuskan mengikuti program mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai kelas tujuh sampai dengan kelas Sembilan, khususnya untuk sekolah menengah pertama dengan waktu dua jam setiap minggunya yang terdiri dari materi pembelajaran permainan bola besar, permainan bola kecil, olahraga bela diri, atletik, senam, dan olahraga air. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani kepada, pengetahuan dan sikap social pada siswa.

Selama ini proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi tolak peluru penyampaian materi pembelajaran guru jasmani menggunakan contoh gerakan

yang dilakukan oleh guru sendiri dan siswa menirunya atau bersifat komando. Terkadang guru memberikan materi seadanya saja dan kurang mendalam. Pengajaran guru juga masih menonton yakni siswa mencoba satu persatu dan langsung dibenarkan sesuai keinginan guru. Hal ini membuat kemampuan kognitif siswa tidak berjalan karena siswa langsung mempraktikan tanpa memikirkan gerak yang benar. seharusnya guru pendidikan jasmani harus selalu menggunakan gerakan yang efektif, efisien dan aman dalam pembelajaran tolak peluru.

Berkenaan dengan pembelajaran tolak peluru di Smp Negeri 1 Telaga, maka pembelajaran yang dikuasai belum maksimal. sekolah memiliki sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran tolak peluru sangat baik dan banyak sekali perlombaan yang diselenggarakan ditingkat daerah maupun nasional untuk usia SMP. Kurang penguasaan teknik tolak peluru disebabkan oleh beberapa kondisi diantaranya adalah minimnya frekuensi latihan bagi siswa. Oleh karna itu sekolah memiliki program untuk meningkatkan kemampuan dan pengembangan diri atau extrkurikuler.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

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

Apakah frekuensi latihan dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru.?

Apakah jenis latihan dapat berpengaruh pada kemampuan tolak peluru.?

Apakah latihan push-up dapat berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru.?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat Pengaruh Latihan Push Up Terhadap kemampuan Tolak Peluru gaya menyamping Pada Siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.?”

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Push Up terhadap kemampuan Tolak Peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Telaga..

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

a.) Bagi siswa

Menambah wawasan dan pengetahuan dalam proses pembelajaran tolak peluru

b.) Bagi guru

Dapat dijadikan sebagai acuan dalam melakukan pengajaran yang terdapat pada mata pelajaran tersebut.

c.) Bagi peneliti

Sebagai pedoman dalam menerapkan metode latihan *push-up* terhadap kemampuan tolak peluru.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

a) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dalam pembelajaran kemampuan tolak peluru, khususnya pada siswa putra kelas VII Smp Negeri 1 Telaga.

b) Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru didalam pembelajaran.

c) Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti tentang kemampuan dalam melakukan tolak peluru, agar nantinya penelitian dapat mengimplementasikan mengenai ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.