

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

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran 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 lempar cakram dalam penyampaian materi pembelajaran guru jasmani menggunakan contoh gerakan yang dilakukan oleh guru sendiri dan siswa menirunya atau bersifat komando. Terkadang guru dalam memberikan materi seadanya saja dan kurang mendalam. Pengajaran guru juga masih monoton yakni siswa mencoba satu persatu dan langsung dibenarkan sesuai keinginan guru. Hal ini membuat kemampuan kognitif siswa tidak berjalan karena siswa langsung mempraktikkan tanpa memikirkan gerak yang benar. Seharusnya guru pendidikan

jasmani harus selalu menggunakan gerakan yang efektif, efisien dan aman dalam pembelajaran lempar cakram.

Berkenaan dengan pembelajaran lempar cakram di Smp Negeri 1 Telaga, maka pembelajaran yang dikuasai belum maksimal. Padahal sekolah memiliki sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran lempar cakram sangat baik dan banyak sekali pertandingan yang diselenggarakan ditingkat daerah maupun nasional untuk usia SMP. Kurangnya penguasaan teknik lempar cakram disebabkan oleh beberapa kondisi diantaranya adalah minimnya frekuensi latihan bagi siswa. Oleh karena itu perlunya sekolah memiliki program untuk meningkatkan kemampuan dan pengembangan diri atau ekstrakurikuler.

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

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Berdasarkan hasil observasi pada waktu PPL terhadap siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga, siswa belum mampu atau menguasai teknik lempar cakram yang baik, siswa masih kurang baik atau lemah dalam melakukan lempar cakram, minimnya frekuensi latihan, terkadang guru dalam memberikan materi seadanya saja dan kurang mendalam. Pengajaran guru juga masih monoton yakni siswa mencoba satu persatu dan langsung dibenarkan sesuai keinginan guru.

Berdasarkan penjelasan mengenai harapan dan kenyataan di atas maka masalah pokok yang timbul dari uraian tersebut adalah latihan apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lempar cakram. Oleh karena itu, maka perlu adanya latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lempar cakram pada siswa putra Smp Negeri 1 Telaga.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan dalam hasil lempar cakram. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah frekuensi latihan dapat meningkatkan kemampuan lempar cakram?
2. Apakah jenis latihan dapat berpengaruh pada kemampuan lempar cakram?
3. Apakah latihan *push-up* dapat berpengaruh terhadap kemampuan lempar cakram?

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: ***"Apakah ada pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan lempar cakram pada cabang olahraga atletik siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 TELAGA?"***

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan lempar cakram pada cabang olahraga atletik. Dengan demikian hal ini dapat dijadikan pegangan bagi guru, pelatih olahraga guna pelaksanaan pelatihan dan pembelajaran secara efisien dan efektif.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis.

- a) Bagi Siswa

Menambah wawasan dan pengetahuan dalam proses pembelajaran lempar cakram.

- 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 lempar cakram.

d) Bagi sekolah

Sebagai referensi dan dokumen dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani kesehatan di Smp Negeri 1 Telaga.

1.5.2 Manfaat praktis

a) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dalam pembelajaran kemampuan lempar cakram, khususnya pada siswa putra kelas VIII 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 lempar cakram, agar nantinya peneliti dapat mengimplementasikan mengenai ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

d) Bagi Sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan, khususnya dalam pembelajaran latihan *push-up* terhadap lempar cakram. Selain itu juga sebagai bahan masukan bagi SmpNegeri 1 Telaga.