

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, atau disingkat PJOK, berbeda dari mata pelajaran lainnya. (Candra Dewi et al., 2020). Dalam PJOK, pembelajaran mengambil bentuk aktivitas fisik karena aktivitas pembelajaran biasanya dilakukan di luar kelas dan karena mata kuliah pendidikan jasmani harus didominasi oleh gerakan. Akibatnya, saat mengajar dan memberikan pengalaman gerakan kepada siswanya, guru PJOK harus dinamis dan imajinatif.

Dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, pendidikan jasmani, yang sering dikenal sebagai PJOK, adalah topik yang diajarkan dan umumnya dinikmati oleh siswa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang menyenangkan yang biasanya dipelajari di luar ruangan agar menarik bagi anak-anak dan pelajar. (Susilo & Eldawaty, 2019). Hal ini tentu saja meningkatkan pentingnya disiplin ilmu kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. Berjalan, berlari, melempar, dan melompat merupakan bagian dari kurikulum atletik yang diajarkan di PJOK.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan keterampilan motorik, sikap, dan pengetahuan seseorang melalui proses pelatihan yang sistematis dan progresif. Salah satu tujuan dari penyediaan pendidikan jasmani di sekolah adalah agar anak-anak dapat memperoleh pengalaman dalam bidang sikap, pemikiran atletik, kejujuran, berbagi, disiplin, keaktifan, dan tanggung jawab. (Santoso & Hariyadi, 2020).

PJOK mengacu pada pengetahuan dasar yang dapat langsung diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Desain ulang sistem pendidikan nasional secara keseluruhan pada dasarnya mencakup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dalam hal ini, faktor kunci dalam membina pembelajaran yang efektif dan kelancaran operasional adalah kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di lembaga pendidikan. Oleh

karena itu, tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani harus menjadi fokus. Pelajaran dalam pendidikan jasmani dianggap oleh siswa tertentu sebagai pelajaran yang kompleks dan menantang, yang membuatnya tidak cocok untuk menumbuhkan minat dan memfasilitasi pembelajaran, terutama dalam hal pemecahan masalah melalui analisis dan gerakan yang tepat. Akibatnya, dibandingkan dengan pelajaran lain, prestasi belajar siswa biasanya lebih rendah.

Menurut (Utami & Purnomo, 2019) “Pelajaran atletik di sekolah tidak lagi menjadi topik yang diminati banyak orang. Hal ini dibuktikan dengan siswa SMP N 2 Padangan yang selalu meminta untuk bermain bola voli atau sepak bola saat jam istirahat atau saat berolahraga. Meski demikian, hal ini masih kurang diminati dibandingkan dengan materi lain dalam bentuk kegiatan seperti bulu tangkis, bola voli, sepak bola, dan sebagainya. (Syahroni & Mu’arifin, 2022). karena bermain game dan hobi yang menguras energi lainnya umumnya disukai oleh anak-anak dan pelajar. Bola tolak berat dan terbuat dari besi, sehingga pelajar enggan melakukannya, itulah sebabnya ada kekhawatiran tentang kurangnya minat mereka untuk mengikuti pelajaran tersebut.

Dalam hal ini, tolak peluru adalah olahraga yang sedang diperdebatkan. Dalam tolak peluru, tujuannya adalah untuk mendorong atau menolak bola besi dengan kekuatan sebesar mungkin untuk mencapai hasil terbaik. (Rizki Ambarwati et al., 2017). Sederhananya, melempar tolak peluru bukanlah seperti itu cara melakukannya. Tolak peluru berbeda dari olahraga lempar lainnya. Jarak yang diperoleh digunakan untuk penilaian atau poin tolak peluru. Poin yang diperoleh bertambah seiring dengan jarak tolak peluru.

Salah satu statistik dalam cabang olahraga atletik yang menilai koordinasi, kekuatan, dan keterampilan adalah tolak peluru. Dalam tolak peluru, siswa, peserta didik ataupun atlet harus menolak bola logam yang beratnya bervariasi tergantung pada kategori kompetisi (biasanya 7,26 kg untuk pria dan 4 kg untuk wanita) sejauh mungkin dari lingkaran lemparan. Teknik yang digunakan dalam tolak peluru sangat penting, karena gerakan yang tepat dapat meningkatkan jarak lemparan secara signifikan. Atlet

biasanya memulai dengan posisi berdiri di dalam lingkaran, kemudian melakukan gerakan putaran atau lompatan untuk memberikan dorongan maksimal pada peluru sebelum melepaskannya. Selain itu, kekuatan tubuh bagian atas, terutama lengan dan bahu, memainkan peran kunci dalam memastikan lemparan yang kuat dan akurat. Modifikasi dalam tolak peluru bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan dan keselamatan peserta didik. Salah satu modifikasi yang sering dilakukan adalah pada desain peralatan, termasuk ukuran dan berat peluru yang disesuaikan dengan kategori usia dan jenis kelamin peserta didik. Dalam hal teknik, pelatihan kini lebih difokuskan pada pengembangan kekuatan inti dan fleksibilitas. Selain itu, materi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik juga menjadi bagian penting dari modifikasi ini, agar setiap siswa dapat mencapai potensi penuh mereka dengan cara yang lebih terfokus dan efisien. Semua inisiatif ini dimaksudkan untuk menjaga olahraga ini tetap aman bagi semua siswa serta untuk memperpanjang jarak lempar.

Observasi yang penulis lakukan Di SMP N 2 Padang yakni pada hari sabtu tanggal 7 Oktober 2023. Observasi dilakukan pada jam mata pelajaran PJOK yang tentunya penulis sudah diberikan izin oleh pihak sekolah dan juga oleh guru pengampu. Berdasarkan observasi peneliti, Banyak murid yang tidak menyukai olahraga, terutama tolak peluru karena mereka menganggapnya menakutkan dan tidak menarik karena peluru besarnya. Hal ini dilakukan untuk mengurangi antusiasme anak-anak dalam menguasai tolak peluru. Murid-murid biasanya lebih menyukai olahraga yang menyerupai permainan, termasuk bisbol, sepak bola, bola voli, bulu tangkis, dan sebagainya. Siswa juga merasa bosan karena pembelajaran tolak peluru monoton. Hanya disuruh membahas materi mengenai tolak peluru kemudian di suruh memahami dan dilakukan pada saat praktik, sehingga anak atau siswa tidak dapat mencoba terlebih dahulu. Seperti contoh siswa ingin melakukan cara memegang peluru dengan benar siswa terkendala karena tidak bisa latihan sendiri dikarenakan rawan cedera jika tidak berpendamping. Ditambah siswa juga tidak bisa mencoba dirumah karena tidak mungkin siswa membeli peluru sendiri atau setiap individu membeli peluru untuk dilakukan latihan dirumah.

Pemilihan lokasi observasi Di SMP N 2 Padangan berdasarkan pada kurangnya kemampuan para siswa dalam melakukan teknik dasar tolak peluru, dan juga kurang tertariknya siswa dalam olahraga tersebut. Alasan berikutnya yakni jauh dari pusat kota sehingga di asumsikan kurang mendapatkan informasi, alat berupa peluru tolak peluru, dan juga kurang ter expose bagi siswa yang berprestasi atau bagi siswa yang hobi dan menyukai tolak peluru.

Hasil pembelajaran PJOK pada khususnya atletik tolak peluru di SMP N 2 Padangan masih rendah. Hal ini dibuktikan dengan tes yang diberikan berupa teknik dasar memegang peluru, meletakkan, awalan, dan tolakan. Dari jumlah siswa yang diuji sebanyak 2 kelas yang tiap kelasnya beisikan 30 siswa, jadi total 60 siswa ada 54 siswa yang tidak dapat melakukannya atau sekitar 80% dari jumlah siswa tidak dapat melakukan teknik dasar tolak peluru dengan baik. Dengan hasil seperti ini tentu saja dikarenakan ketidak tertarikan siswa atau Kurangnya minat siswa dalam mengikuti latihan tolak peluru. Diperlukan motivasi yang tinggi dari guru sendiri karena materi pembelajaran tolak peluru merupakan kegiatan yang monoton dan gerakannya sama saja, sehingga kegiatan yang sudah tidak menarik lagi untuk dilakukan siswa tanpa adanya motivasi dari guru PJOK akan sangat sulit untuk dilakukan siswa dengan sungguh-sungguh. (Saifuddin et al., 2021). Untuk menunjang proses pembelajaran tentu saja semua harus berkaitan. Seperti contoh sarana prasarana juga menjadi faktor penting bagi keberhasilan pembelajaran PJOK. Hal ini yang menjadi salah satu faktor timbulnya masalah di SMP Negeri 2 Padangan yakni kurangnya peluru pada tolak peluru. Peluru yang tersedia hanya dua buah, sedangkan jumlah di satu kelas 30 siswa. Tentu saja hal ini kurang efektif dalam pembelajaran tolak peluru. Untuk mendorong siswa agar mendapatkan hasil belajar tolak peluru yang baik, perlu ada sesuatu yang berbeda yang dimana para siswa tetap dapat melakukan gerakan tolak peluru dirumah dengan aman. Sehingga ketika materi tolak peluru di ajarkan di sekolah dan juga di praktikkan siswa sudah menguasai dan mengerti dan ahli dalam dasar-dasar latihan tolak peluru. Prasarana dan fasilitas memegang peranan penting dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, pencapaian tujuan pembelajaran yang maksimal dan tidak maksimal juga dipengaruhi oleh

kelengkapan atau ketidaklengkapan sarana dan prasarana pembelajaran. Guru mungkin merasa lebih mudah untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu jika sarana dan prasarananya lengkap.. (Ismail, 2023).

Prasarana dan sarana memegang peranan penting dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dengan kata lain, tercapainya tujuan pembelajaran secara maksimal dan tidak maksimal juga dipengaruhi oleh kelengkapan atau ketidaklengkapan sarana dan prasarana pembelajaran. Guru akan lebih mudah mencapai tujuan pembelajaran tertentu jika sarana dan prasarananya lengkap. Sebaliknya, guru akan kesulitan mencapai tujuan pembelajaran jika sarana dan prasarananya belum lengkap.

Terdapat dua jenis utama fasilitas pendidikan jasmani: fasilitas dalam ruangan dan fasilitas luar ruangan. Meskipun ketersediaan materi dan peralatan pendidikan jasmani sangat penting, persediaan dan peralatan milik sekolah biasanya tidak mencukupi dari segi kuantitas dan kualitas. (Priono, 2019) Peralatan yang tersedia dengan mudah dan dalam jumlah yang relatif sedikit sering kali merupakan peralatan standar orang dewasa. Keadaan seperti ini sering kali mengakibatkan program pendidikan jasmani menjadi kurang ideal. Guru pendidikan jasmani sebenarnya memiliki banyak pilihan untuk mengatasi kendala seperti ini; mereka tidak dipaksa untuk menyerah karena tidak ada cukup sumber daya atau fasilitas untuk mereka. (Setyo Utami, A. I., & Winarno, 2020) Dengan menyesuaikan peralatan yang digunakan untuk latihan pendidikan jasmani, guru pendidikan jasmani dapat memvariasikan kompleksitas dan kesulitan rencana pelajaran mereka. Prasarana dan fasilitas memainkan peran penting dalam mencapai tujuan pengajaran. (Anisa Sholihamia & Surya Rezeki Sitompul, 2020) Dengan kata lain, tercapainya tujuan pembelajaran secara maksimal dan tidak maksimal juga dipengaruhi oleh kelengkapan atau ketidaklengkapan sarana dan prasarana pembelajaran.

Ketidakkampuan dalam mengatur gerak siswa akan terhambat akibat tidak tersedianya sarana PJOK. Siswa akan mengantre untuk berganti perlengkapan, gelisah, dan banyak istirahat. Akibatnya, tujuan pembelajaran tidak akan tercapai. Sarana pendidikan jasmani perlu dikondisikan dan

disesuaikan dengan jumlah siswa agar pembelajaran PJOK dapat berjalan lancar dan mendukung kebugaran siswa. (Basundoro et al., 2022).

Kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran menjadi salah satu kendala kurang optimalnya proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, khususnya pada materi tolak peluru. Selain itu, ketergantungan guru pendidikan jasmani terhadap sarana dan prasarana yang standar, serta strategi pembelajaran yang masih terbatas pada penyajian prosedur dasar yang baku sesuai ketentuan kurikulum yang ditetapkan. Kedua faktor tersebut menyebabkan pola pembelajaran kurang variatif sehingga sering kali membuat siswa jenuh.

Kurangnya sarana Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan PJOK di sekolah-sekolah dapat menghambat kemampuan siswa dalam memanipulasi gerak dan mengembangkan keterampilan motorik mereka. Sarana yang memadai, seperti lapangan olahraga, alat-alat permainan, dan fasilitas latihan, sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan fisik yang beragam dan efektif. Ketika sarana ini tidak tersedia atau dalam kondisi yang kurang baik, siswa akan kesulitan untuk berlatih dan mempraktikkan berbagai jenis gerakan, mulai dari lari, lompat, hingga permainan tim. Hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kesehatan mereka, serta mengurangi minat dan motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, keterbatasan sarana juga membatasi guru PJOK dalam menyusun program latihan yang bervariasi dan menarik, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan pemerintah untuk memperhatikan dan meningkatkan fasilitas PJOK agar siswa dapat memperoleh manfaat penuh dari pendidikan jasmani, mengembangkan keterampilan motorik yang baik, dan membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Modifikasi dalam tolak peluru semakin terasa penting seiring dengan perkembangan teknologi. Modifikasi ini diperlukan untuk meningkatkan kemampuan siswa di tengah kurangnya sarana dan prasarana, meminimalisir risiko cedera, dan memastikan olahraga ini tetap menarik dan relevan. Salah satu aspek penting dari modifikasi adalah perbaikan teknik dan alat bantu

pelatihan. Selain itu, modifikasi juga mencakup inovasi dalam desain peralatan, seperti peluru yang terbuat dari bahan yang lebih aman dan lingkaran lempar yang didesain untuk memberikan pijakan yang optimal. Perbaikan fasilitas latihan juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan siswa. Alat dan materi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, serta pendekatan yang lebih ilmiah dalam pelatihan fisik dan mental, juga menjadi bagian dari modifikasi yang diperlukan. Dengan demikian, urgensi modifikasi dalam tolak peluru tidak hanya berfokus pada peningkatan performa atlet, tetapi juga pada aspek keselamatan dan keberlanjutan olahraga ini di masa depan.

Akibatnya, diperlukan pemecahan masalah dasar—yang dapat dilakukan oleh guru. Mengingat masalah tersebut di atas, menurut saya diperlukan media alternatif yang dimodifikasi untuk mengganti peluru, yang sebenarnya sangat mahal. Media alternatif yang diubah harus mampu menggambarkan kualitas peluru, termasuk keterjangkauan, aksesibilitas, dan kemudahan penggunaan.

Atas dasar permasalahan tersebut, penulis ingin meneliti “Pengaruh Modifikasi Media Bola Kertas Dan Bola Plastik Terhadap Ketrampilan Teknik Dasar Tolak Peluru Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Padangan”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang penulis sampaikan tersebut, diajukan rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah dengan menggunakan modifikasi media bola kertas dapat berpengaruh pada ketrampilan teknik dasar tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Padangan?
- 2) Apakah dengan menggunakan modifikasi media bola plastik berpengaruh pada ketrampilan teknik dasar tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Padangan?
- 3) Seberapa besar pengaruh antara modifikasi bola kertas dan modifikasi bola plastik terhadap keterampilan teknik dasar tolak peluru siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Padangan?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh modifikasi bola kertas dan modifikasi bola plastik terhadap keterampilan teknik dasar tolak peluru siswa kelas VIII SMP N 2 Padangan.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan pengetahuan baru tentang bola kertas untuk meningkatkan teknik dasar tolak peluru
- b. Sebagai bahan tambahan penelitian selanjutnya

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat untuk peserta didik / siswa
  1. Mendapatkan pengalam baru
  2. Mendapatkan ilmu baru tentang atletik tolak peluru
  3. Meningkatkan teknik dasar tolak peluru
- b. Manfaat bagi sekolah
  1. Mendapatkan referensi baru mengenai pembelajaran tolak peluru menggunakan bola kertas



**UNUGIRI**





**UNUGIRI**