

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kualitas sumber daya manusia dibidang olahraga semakin berkembang pesat, seiring dengan perkembangan dunia yang semakin cepat begitu juga di negara Indonesia, semua cabang olahraga mulai ditingkatkan baik dari segi sarana, pembinaan sampai prestasi hingga ke tingkat Internasional.

Pada saat ini telah dikembangkan suatu pendekatan dimana guru dituntut untuk dapat mengkaitkan materi pembelajaran dengan situasi dunia nyata siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka. Pendekatan ini kita kenal dengan istilah pendekatan kontekstual atau *Contextual Teaching and Learning (CTL)*. Pendekatan kontekstual *Contextual Teaching and Learning (CTL)* merupakan konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkannya dengan situasi dunia nyata siswa dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka sebagai anggota keluarga dan masyarakat. Pendekatan kontekstual ini dapat diterapkan dalam pembelajaran untuk semua mata pelajaran, termasuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan

olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerja sama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat.

Dalam pelaksanaan pembelajaran guru dapat memberikan berbagai pendekatan agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Cara pelaksanaan pembelajaran kegiatan dapat dilakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, dan pertandingan.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan dari jasmani dan perlu dibrikan di lembaga pendidikan karena aktivitas jasmani yang berbentuk latihan memberikan manfaat bagi peserta didik dalam bentuk kesegaran jasmani dan pemeliharaan kesehatan. (Arma Abdullah, 2000:3).

Pendidikan jasmani mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Pendidikan sebagai salah satu sub-sistem pendidikan yang berperan yang penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan lainnya. Melalui penjas aspek-aspek yang ada pada diri siswa dikembangkan secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Adapun tujuan pendidikan jasmani secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga menurut jenjang pendidikan. Hal ini artinya, materi pendidikan jasmani antara tingkat sekolah dasar dengan tingkat sekolah di atasnya SMP berbeda-beda. Dalam KTSP, ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar meliputi aspek-aspek: permainan dan olahraga, aktivitas

pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan.

Dalam mengajarkan materi pendidikan jasmani seorang guru harus bisa menyesuaikan materi sesuai dengan kondisi atau karakteristik anak sekolah menengah pertama yang memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkan melalui bermain. Karakteristik siswa inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak, serta guru harus mampu menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat sesuai dengan perkembangan anak sekolah menengah pertama. Banyaknya model pembelajaran menuntut seorang guru pendidikan jasmani memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran. Namun pada kenyataannya, sekarang ini masih banyak para guru pendidikan jasmani kurang memahami model pembelajaran penjas. Hal ini sering dijumpai di lapangan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa dibiarkan berolahraga sendiri, sedangkan gurunya hanya berteduh atau bahkan ngobrol di kantor. Kondisi semacam ini sangat memprihatinkan, karena kaidah-kaidah pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama tidak dilaksanakan, sehingga tujuan pendidikan jasmani tidak dapat tercapai.

Pembelajaran penjaskesrek melalui penggunaan modifikasi alat merupakan salah satu karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Adanya model pembelajarandengan modifikasi alat menuntut seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahaminya dan dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar siswa dapat meningkat. Kemampuan seorang guru membangkitkan motivasi siswa dalam belajar, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Model pembelajaran dengan modifikasi alat menuntut kreatifitas dan inisiatif guru

pendidikan jasmani untuk menciptakan kegiatan belajar mengajar yang beraneka ragam. Selain itu juga, pembelajaran yang dilaksanakan harus efektif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Dan hal yang tak kalah pentingnya, seorang guru harus mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa dalam belajar, sehingga siswa responsif dengan pembelajaran yang diterimanya, sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai secara optimal. Model pembelajaran dengan modifikasi alat merupakan model pembelajaran yang menuntut kemampuan guru dalam mengorganisasi pembelajaran dan menuntut siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran sangat penting, sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan baik dan efektif.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling tua usianya Dan termasuk kedalam materi pembelajaran di sekolah. Gerakan yang ada dalam atletik merupakan gerak dasar hidup manusia seperti : lari, lempar dan lompat. Untuk itu sangat diperlukan tenaga yang profesional dalam arti mempunyai pengetahuan yang luas dan mengetahui asas-asas olahraga dalam kemampuan melempar cakram yang akan diharapkan. Nomor lempar cakram adalah kegiatan yang termasuk dalam klasifikasi biomekanika yang lebih condong pada gerakan ayunan tangan, kecepatan memutar badan, putaran cakram pada saat lepas dan tidak banyak terhambat udara yang dapat meluncur dengan baik.

Dari berbagai mata pelajaran yang ada di sekolah menengah pertama, atletik merupakan salah satu kegiatan yang digemari para siswa sesuai dengan ciri perkembangannya. Atletik yang dapat diperlombakan adalah lari, lompat, lempar. Fenomena itulah yang saat ini terjadi di SMPN 1 Manding Kelas VIII. Hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar dalam mengikuti pembelajaran lempar cakram masih rendah sehingga perlu di tingkatkan.

Pada umumnya pembelajaran lempar cakram yang sering dilaksanakan guru pendidikan jasmani masih bersifat tradisional. Pembelajaran pendidikan jasmani secara tradisional yaitu, guru menerangkan materi pelajaran yang diajarkan, kemudian memberikan contoh dan siswa harus mengulang-ulang sampai materi yang dipelajari dikuasai siswa. Jika materi belum dapat diselesaikan, maka pada pertemuan berikutnya diulang kembali. Pembelajaran seperti ini sangat monoton, siswa merasa jenuh, siswa harus mengikuti semua instruksi dari guru, bahkan terkadang siswa merasa takut dengan gurunya bila tidak dapat melaksanakannya. Di samping itu juga, guru terkadang kurang inovatif dan kreatif, sehingga pembelajarannya kelihatan monoton. Pembelajaran pendidikan jasmani yang monoton disebabkan oleh beberapa hal di antaranya tidak adanya sarana mendukung, dan dari pihak guru sendiri tidak kreatif dan inovatif dalam membelajarkan pendidikan jasmani. Kegiatan-kegiatan pembelajaran lempar cakram yang monoton akan berdampak pada motivasi belajar menurun. Jika dalam belajar penguasaan materi siswa menurun, maka tujuan pembelajaran tidak dapat dicapai secara maksimal.

Melihat dari fenomena diatas dibutuhkan sebuah metode pelatihan agar terjadi peningkatan kemampuan anak didik dalam peningkatan prestasi, maka peneliti perlu mengangkat sebuah usulan penelitian dengan judul, "Hubungan Ukuran Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Melempar Cakram Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep Tahun 2013/2014.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

Peningkatan kompetensi motorik siswa dalam keterampilan gerak dasar sangat di harapkan oleh seorang guru pengajar penjas. Karena mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan gerak pada cabang olahraga. Salah satunya

pada cabang atletik nomor Lempar Cakram. Untuk memperoleh hasil maksimal, seorang guru harus mampu menemukan pengembangan kemampuan dan kualitas siswa. Dalam kaitannya terhadap jauhnya hasil maksimal pada lemparan nomor lempar cakram dimana sampel penelitian adalah siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep dibutuhkan suatu bentuk penelitian yang mampu membantu mengidentifikasi kemampuan dan keterampilan gerak dasar dalam melakukan lemparan cakram.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan ukuran panjang lengan terhadap kemampuan melempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep Tahun 2013/2014 ?
2. Adakah hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep Tahun 2013/2014 ?

D. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian itu adalah :

1. Untuk mengetahui adanya hubungan ukuran panjang lengan terhadap kemampuan melempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep Tahun 2013/2014.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melempar cakram pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding Sumenep Tahun 2013/2014.

E. Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut di atas maka penelitian ini memiliki kegunaan :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga di dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep pembelajaran olahraga, khususnya pada cabang atletik lempar cakram.
2. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi lempar cakram.

F. Batasan Istilah

Dalam penelitian dapat dirumuskan batasan-batasan istilah yaitu :

1. Panjang Lengan adalah ukuran panjang dari bahu sampai pergelangan tangan diukur dengan teknik antropometri.
2. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan seseorang menggunakan otot lengan untuk melakukan tahanan terhadap sesuatu daya.
3. Kemampuan melempar cakram adalah kemampuan seseorang untuk melakukan lempar cakram dengan teknik yang benar sejauh dan semaksimal mungkin.