

BAB II

DESKRIPSI TEORITIK

2.1 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Terdapat dua pandangan tentang pendidikan jasmani, yaitu pandangan secara tradisional dan pandangan secara modern. Selanjutnya dibawah ini akan diuraikan dua pandangan menurut Adang Suherman, 2000: 17.

Pandangan tradisional menganggap bahwa manusia itu terdiri dari dua komponen utama yang dapat dipilah-pilah, yaitu jasmani dan rokhani (dikhotomi). Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain, pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap saja.

Sedangkan pandangan modern atau sering disebut juga pandangan holistik, menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak dapat hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja.

Sedangkan menurut Samsudin, 2008: 2, pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik,

pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap positif, dan kecerdasan emosi.

2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Berdasarkan Samsudin, 2008: 21 pada dasarnya program jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan yang lain, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakannya. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional.

Menurut Sukintaka (2000:2) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani.

Menurut Wawan S. Suherman (2004:23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

2.1.2 Media Pendidikan

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar (Arief S. Sadiman 2007:6).

Secara umum media pendidikan mempunyai kegunaan-kegunaan sebagai berikut.

1. Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistis.
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera.
3. Penggunaan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak didik.
4. Dengan sifat yang unik pada tiap siswa di tambah lagi dengan lingkungan dan pengalaman yang berbeda.

2.1.3 Tujuan Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama

Tujuan Penjasorkes harus mengacu pada perkembangan keterampilan gerak siswa, di samping mereka mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas

mereka dapat merasa senang mampu menjadi pribadi manusia secara utuh, baik manusia sebagai makhluk individu maupun manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk religius. Sebagaimana dikutip oleh Samsudin (2008:7), mengemukakan bahwa tujuan pendidikan di SMP ada 4 yaitu:

1. Perkembangan fisik, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
2. Perkembangangerak, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
3. Perkembangan mental, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

2.1.4 Model Pembelajaran Penjasorkes

Menurut Hamzah B Uno (2007:2), metode pembelajaran adalah suatu cara yang digunakan guru dalam menjalankan fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani dituntut untuk dapat mengembangkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP) yang memiliki arti tugas yang diberikan kepada anak harus

memperhatikan perubahan kemampuan dan dapat mendorong perubahan tersebut (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman, 2000:1).

Menurut Farida Mulyaningsih (2009:75) menegaskan bahwa kata pembelajaran adalah kegiatan guru dalam desain instruksional yang dilakukan secara terprogram, yang bertujuan menggerakkan siswa secara aktif dan ditekankan pada penyediaan sumber belajar.

Setiap model pembelajaran harus disesuaikan dengan konsep yang lebih cocok dan mempertimbangkan waktu, perkembangan kognitif siswa, lingkungan belajar, dan fasilitas penunjang sehingga tujuan pembelajaran yang akan diterapkan dapat tercapai dan meningkatnya hasil belajar siswa.

Berdasarkan ketersediaan sarana dan prasarana, pembelajaran Penjasorkes hendaknya didukung dengan sarana prasarana pembelajaran Penjasorkes yang memenuhi syarat kelayakan, kelengkapan serta mampu mengakomodasi seluruh siswa dari segi kuantitasnya. Upaya meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa, guru perlu meningkatkan kemampuan gerak siswa melalui bahan ajar yang bervariasi, metode yang menarik dan mendayagunakan segala potensi yang mampu mendorong tercapainya tujuan pembelajaran khususnya penekanan pada peningkatan kemampuan gerak, dan peningkatan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran.

2.1.5 Strategi Pembelajaran Penjasorkes

Menurut Hamzah B Uno (2007:3) strategi pembelajaran adalah pengajar memilih kegiatan belajar yang akan digunakan selama proses pembelajaran

dengan cara-cara atau kekreativitasan pengajar. Strategi pemilihan model pembelajaran Penjasorkes merupakan dasar yang mengembangkan pengajaran secara aktif. Pada dasarnya pelaksanaan pengajaran tidak dapat dipisahkan dari strategi pembelajaran karena saling berkesinambungan.

Guru Pendidikan Jasmani hendaknya memperhatikan berbagai hal penting dalam memadukan berberapa unsur penting dalam pembelajaran. Sebuah penerapan metode atau gaya mengajar, kebutuhan siswa, pengalokasian waktu, penggunaan alat yang inovatif dapat dituangkan dalam strategi pembelajaran agar pembelajaran dapat terakomodasi.

Partisipasi siswa secara penuh dan merata adalah salah satu prinsip dalam pendidikan Penjasorkes (Rusli Lutan , 2000:7).

Ada 5 komponen strategi pembelajaran yaitu kegiatan pembelajaran pendahuluan, penyampaian informasi, partisipasi peserta didik, tes, dan kegiatan lanjutan.

Wina Sanjaya (2010:126), strategi pembelajaran diartikan sebagai suatu rencana yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Sedangkan dalam dunia pendidikan strategi diartikan sebagai *a plan, method, or series of activities designed to achieves a particular educational goal*.

Dari pendapat di atas ada dua hal yang perlu diperhatikan yaitu:

1. strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaiannya kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran.
2. strategi disusun untuk mencapai tujuan tertentu. Artinya arah dari semua keputusan penyusunan strategi adalah pencapaian tujuan. Oleh sebab itu, sebelum menentukan strategi, perlu dirumuskan tujuan yang jelas yang dapat diukur keberhasilannya, sebab tujuan adalah rohnya dalam implementasi suatu strategi.

Sebelum guru Penjasorkes mulai merencanakan untuk memilih strategi dan perencanaan pelaksanaan pembelajaran, maka dia harus mengetahui dan memahami tujuan apa yang hendak dicapai oleh peserta didik setelah proses pembelajaran selesai. Hal ini terkait dengan karakter yang harus dipahami oleh guru sebelum dia melakukan perencanaan dan memilih strategi pembelajaran Penjasorkes yang tepat, yaitu:

Perkembangan usia kronologis, tingkatan kelas, keperluan yang perlu dikembangkan, Ciri-ciri khusus, pengalaman yang dimiliki sebelumnya

Ada tiga tujuan yang harus dicapai dalam penjasorkes, yaitu:

- a. Mengembangkan keterampilan gerak yang bermakna bagi siswa
(anak dapat mengaktualisasikan diri terhadap keterampilan gerak yang direncanakan dan yang tidak direncanakan).
- b. Menjadikan anak sadar akan makna, signifikan, perasaan, senang bergerak baik sebagai pelaku maupun sebagai penonton.

- c. Memperoleh dan menerapkan pengetahuan yang terkait dengan gerak manusia.

(Sumber : E-Buletin LPMP SulSel Bulan Februari 2015 ISSN. 2355-3189).

2.1.6 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Adolesensi / masa remaja seperti yang dikemukakan oleh Sugiyanto, 2008: 52-58 merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Hal ini biasanya dipandang dari segi kematangan seksual dan cepat pertumbuhan. Adolesensi dimulai dengan percepatan rata-rata pertumbuhan sebelum mencapai kematangan seksual, kemudian timbul fase perlambatan, dan berhenti setelah tidak terjadi pertumbuhan lagi, yaitu setelah mencapai masa dewasa.

Adapun karakteristik siswa sekolah menengah pertama adalah meliputi: ukuran dan proporsi tubuh, pertumbuhan jaringan tubuh, perubahan fisiologis, dan peningkatan kekuatan.

Menurut Desminta, (2010:36). dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia sekolah menengah pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun).

Terhadap sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP yaitu

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi badan dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri sekunder.

- c. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai aksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g. Kecenderungan minat dan pilihan karer relatif sudah jelas.

Adanya karakteristik anak usia sekolah menengah pertama, maka demikian guru diharapkan untuk:

1. Menerapkan model pembelajaran yang memisahkan siswa pria dan wanita ketika membahas topik-topik yang berkesan dengan anatomi dan fisiologi.
2. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyalurkan hobi dan minatnya melalui kegiatan-kegiatan yang positif.
3. Menerapkan pendekatan pembelajaran yang memperhatikan perbedaan individual atau kelompok kecil.
4. Meningkatkan kerja sama dengan orang tua dan masyarakat untuk mengembangkan potensi siswa.

5. Tampil menjadi teladan yang baik bagi siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bertanggung jawab. (Desmita 2010: 37).

2.2 Pembelajaran Atletik Tolak Peluru Di Sekolah Menengah Pertama

2.2.1 Pembelajaran Atletik

Proses pembelajaran pada mata pelajaran atletik, guru hendaknya mengetahui kemampuan dasar siswanya karena guru bukan semata-mata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas belajar dengan cara memilih dan menggunakan metode pembelajaran yang tepat, baik dalam memberikan materi pembelajaran yang terkait dengan teknik - teknik baru, maupun dalam mengatur sistematika pembelajaran (Khomsin, 2008:1).

Proses pembelajaran atletik pada dasarnya, proses penyajian materi pembelajaran yang di mulai dari teknik dasar yang sederhana menuju ke yang kompleks dan dilakukan secara bertahap dan berurutan, serta dilakukan secara berkelanjutan (*kontinyu*), yaitu dimulai dari kegiatan pembelajaran pendahuluan (pemanasan), kegiatan pembelajaran pokok (inti) dan diakhiri dengan kegiatan pembelajaran penutup (penenangan).

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat menjadi kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama. Peserta didik di Sekolah Dasar pada dasarnya dalam melakukan gerakan sudah mulai terampil dalam kegiatan atletik. Atletik

memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik peserta didik sehingga lebih bugar, karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai dasar utama untuk pengembangan ataupun peningkatan prestasi yang optimal bagi Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama.

2.2.2 Tolak Peluru

2.2.2.1 Perkembangan Tolak Peluru Di Indonesia

Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang telah diperlombakan sejak tahun 799 SM pada zaman Yunani hingga sekarang perkembangan tolak peluru di Indonesia sangatlah pesat.

Menurut Khomsin (2005:108) mengemukakan bahwa selama bertahun-tahun nomor lempar khususnya pada tolak peluru hanya dilakukan oleh atlet yang bertubuh besar dan kuat. Sehingga mendapatkan lemparan yang dahsyat beberapa pelempar melakukan persiapan selama beberapa bulan dan beberapa tahun. Pada tahun 1950 teknik tolak peluru mengalami kemajuan terbesar ketika Parry O'Brien pertama kali mempergunakan dan sekaligus memperkenalkan gaya tersebut pada tahun 1952 yaitu pada penyelenggaraan kejuaraan Olimpiade di Helsinki, dengan hasil yang sangat gemilang dan dikenal dengan gaya O'Brien atau teknik meluncur.

Atlet-atlet saat ini masih menggunakan gaya O'Brien ada pula tolak peluru dengan gaya lempar cakram. Gaya lempar cakram merupakan teknik memutar, yang menggunakan putaran seperti lempar cakram melintasi ring tolak peluru, gerakannya tidak ke belakang atau meluncur yang mencirikan

gaya O'Brien. Teknik ini lebih sulit untuk di kuasai karena teknik berputar saat melakukan harus dalam batas ring tolak peluru (dengan diameter 2,135 meter) dan kontrol peluru lebih sulit karena gerakannya yang memutar.

(Kardiyono dkk, 2012 : 97) menyatakan bahwa Tolak Peluru merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk mencapai lemparan atau tolakan yang sejauh- jauhnya. Yang terpenting dari tolak peluru adalah peluru harus didorong keluar dengan kecepatan maksimal, dengan sudut kira- kira 40 derajat. Posisi untuk menolak harus ditekankan pada kaki. Karena kaki adalah bagian yang terkuat dari badan. Pilihlah peluru latihan yang sesuai dengan tenaga dan ukuran tangan peserta. Pilihan peluru yang memiliki berat dan ukuran bervariasi akan membantu anda mencapai sasaran ini. Berat peluru dapat bervariasi mulai dari 0,5 kg (1,1 pon) hingga ke berat lomba (7,26 kg) untuk putra dan 4 kg untuk putri. Dari pengalaman; anda seharusnya dapat menilai apakah peluru terlalu ringan atau terlalu berat bagi atlet yang menggunakan. Seperti peraturan yang umum, peluru harus cukup berat untuk melakukan gerakan “menolak” (mendorong) tapi juga tidak boleh cukup ringan sehingga pelaku dapat melemparkannya dengan mudah, seperti bola.

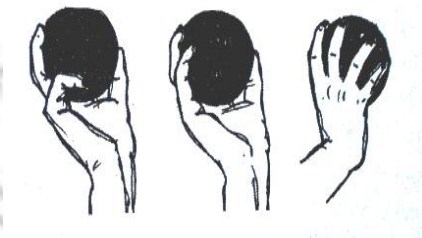
Eddy Purnomo dan Dapan (2011:133) menyatakan bahwa tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar, sesuai dengan peraturan IAAF (*International Association of Athletics Federations*) yaitu peluru dilakukan dengan gerakan tolakan atau didorong dari bahu dengan satu tangan sehingga nomor ini dapat dikatakan mempunyai karakteristik sendiri.

2.2.3 Teknik Dasar Tolak Peluru

2.2.3.1 Teknik Memegang Peluru

Cara Memegang Peluru Peluru di pegang dengan jari jari tangan dan terletak pada telapak tangan bagian atas, caranya sebagai berikut:

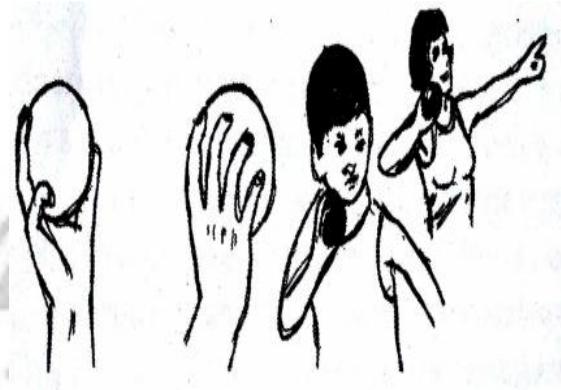
a. Peluru diletakkan pada telapak tangan bagian atas atau pada ujung telapak tangan, yang dekat dengan jari jari tangan. Jari-jari tangan diregangkan atau dibuka ,jari manis, jari tengah, dan jari telunjuk, dipergunakan untuk menahan dan memegang peluru bagian belakang. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk memegang / menahan peluru bagian samping, yaitu agar peluru tidak tergelincir ke dalam atau keluar. Kedalam di tahan oleh ibu jari dan keluar di tahan oleh jari kelingking. Perhatikan gambar di bawah ini :



Gambar 2.1 Teknik Memegang Tolak Peluru
(Sumber : Metode Pembelajaran Atletik Dasar 2. 2012)

b. Setelah peluru tersebut dapat dipegang dengan baik kemudian letakkan pada bahu dan menempel di leher. Siku diangkat kesamping sedikit agak serong ke depan. Pada waktu memegang dan meletakkan peluru pada bahu, usahakan agar keadaan seluruh badan dan tangan jangan sampai

kaki, tetapi harus dalam keadaan lemas. Tangan dan lengan yang lain membantu menjaga keseimbangan. Perhatikan gambar di bawah ini :

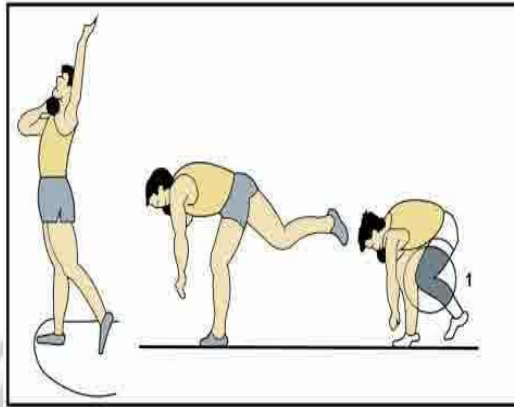


Gambar 2.2 meletakkan peluru pada bahu
(Sumber : Metode Pembelajaran Atletik Dasar 2. 2012).

2.2.3.2 Teknik Persiapan Meluncur

Posisi badan membelakangi sektor dengan memegang peluru yang sudah di tempatkan di bawah dagu. Posisi kaki berada di belakang dalam lapangan tolak peluru, kaki kanan berada di depan dan kaki kiri sedikit dibelakang kaki kanan.

Kemudian dilanjutkan dengan badan condong ke depan bertumpu pada kaki kanan dengan sedikit ditekuk, sedangkan kaki kiri melakukan ayunan kearah belakang tubuh, sesuai gambar 2.3.



Gambar 2.3 Teknik Persiapan Meluncur
(Sumber : Dasar-dasar Gerak Atletik. 2011).

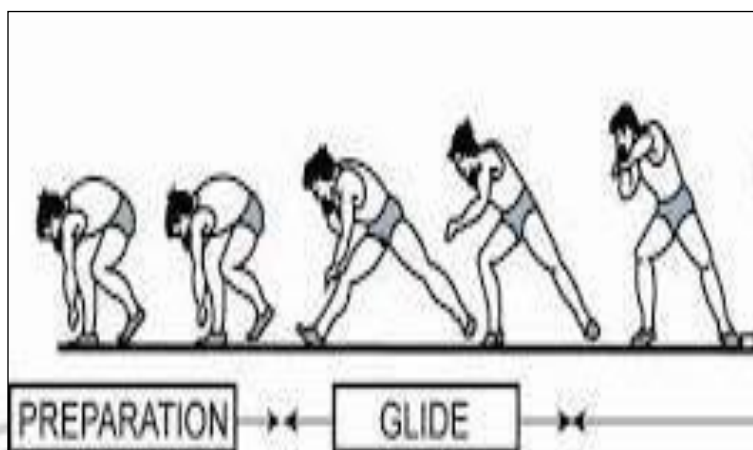
2.2.3.3 Teknik Meluncur

Teknik Meluncur ada 3 macam gaya yaitu:

- a. Gaya Ortodoks
- b. Gaya O'brein
- c. Gaya Memutar

Tetapi dalam penelitian Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brein dengan Modifikasi Bola Karet pada Permainan Tolak Sasaran saya menggunakan Gaya O'brein.

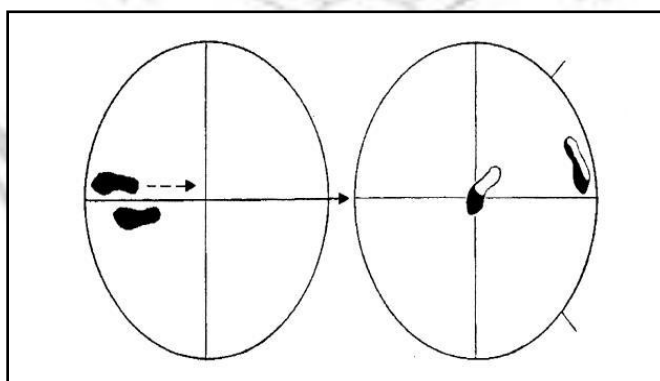
Pada gerakan ini kaki kiri diayunkan ke belakang badan hingga menyentuh balok penahan, untuk mendapatkan power yang maksimal kaki kanan melakukan dorongan hingga lurus. Posisi bahu membelakangi sektor dan mempertahankan sikap condong, sesuai gambar 2.4.



Gambar 2.4 Teknik Meluncur
(Sumber : Dasar-dasar Gerak Atletik. 2011).

2.2.3.4 Teknik Meluncur Pada Kaki

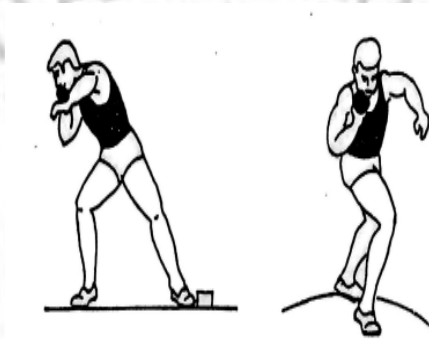
Gerakan ini di mulai dari ayunan kaki kiri kemudian kaki kanan mendorong dan meluncur ke titik pusat pada lingkaran lempar, kemudian kaki kiri mendarat hampir serentak pada saat kaki kanan melakukan luncuran, tetapi kaki kanan terlebih dahulu mendarat, sesuai gambar 2.5.



Gambar 2.5 Langkah Kaki Pada Lingkaran Lempar
(Sumber : Dasar-dasar Gerak Atletik. 2011).

2.2.3.5 Teknik Gerakan Sebelum Pelepasan Peluru

Berat badan di tumpukan pada kaki bagian kanan, lutut kanan masih ditekuk pada saat akan melepaskan peluru. Tumit kaki kanan dan jari-jari kaki kiri ditempatkan segaris. Pinggul dan bahu bersiap melakukan putaran, lengan dan bahu kaku agar pada saat melakukan tolakan tidak mengalami perubahan gerak ke arah target. Kemudian siku bagian kanan membentuk sudut siku-siku dengan badan, sesuai gambar 2.6.

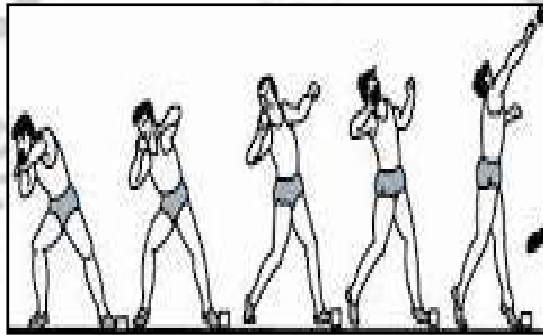


Gambar 2.6 Power Position
(Sumber : Dasar-dasar Gerak Atletik. 2011)

2.2.3.6 Teknik Pelepasan Peluru

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan pada saat menolakkan peluru. Gerakan menolak atau mendorong peluru di mulai dari persendian bahu tahap ini akan mempengaruhi kecepatan dari pelempar. Tungkai kanan diluruskan dengan gerakan memutar sampai bagian pinggul kanan menghadap bagian depan sektor lempar. Tungkai kiri hampir diluruskan dan ditahan. Posisi bahu tidak mengalami perubahan dengan gerakan berputar dari

belakang menuju ke depan sektor. Siku tangan kanan diputar dan diarahkan ke sudut lemparan, kaki kanan berpindah posisi ke kaki kiri dengan gerakan yang cepat. Peluru ditolakkan dari tangan pada saat keadaan tangan lurus, tubuh dan kaki menghadap depan sektor lemparan. Jari-jari berfungsi sebagai pendorong bagian belakang peluru dengan gerakan yang kuat dan cepat akan mendapatkan tolakan yang optimal, sesuai gambar 2.7.

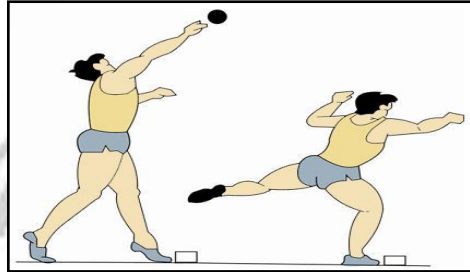


Gambar 2.7 Teknik Pelepasan Peluru
(Sumber : <http://Professor-Educacao-Fisica.F1CF.Com.br/professor-educacao-fisica-56.html>)

2.2.3.7 Teknik *Recovery* (Pemulihan)

Recovery merupakan suatu bentuk gerakan yang dilakukan setelah melakukan tolakan dan peluru sudah di lepaskan dari tangan untuk menjaga keseimbangan badan pelempar agar tidak jatuh ke depan atau keluar dari lapangan. Setelah peluru ditolakkan secepatnya kaki yang digunakan untuk menolak itu di turunkan menempati tempat bekas kaki kiri dengan lutut agakditekuk. Kaki kiri diangkat ke belakang lurus dan rileks, agar seimbang. Badan condong ke depan, dagu diangkat, badan agak miring ke samping kiri,

pandangan ke arah jatuhnya peluru. Tangan kanan dengan siku agak dibengkokkan berada di depan dan sedikit di bawah badan, lengan kiri rileks lurus ke belakang, sesuai gambar 2.8



Gambar 2.8 Teknik Pemulihan
(Sumber : <http://studyzone-pj.blogspot.Com/2011/10/lontar-peluru.html>)

2.3 Langkah- Langkah Pembelajaran Tolak Peluru

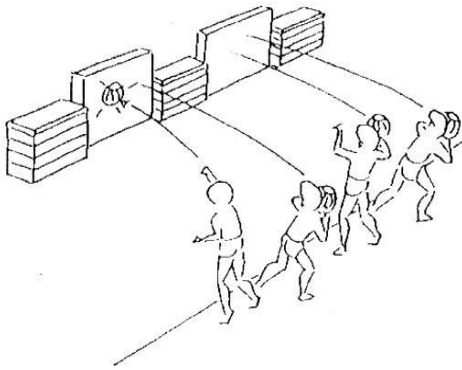
Untuk anak-anak SMP alat yang bisa dipergunakan untuk mengenalkan gerakan mendorong atau menolak dapat menggunakan bola voli, bola basket, bola sepak, atau bola kesehatan yang ringan. Pada mulanya anak melakukan dorongan dengan menggunakan ke dua tangan sejauh-jauhnya dari samping kepala. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan mendorong atau menolak dengan satu atau dua tangan, yang mengarah kepada gerakan tolak peluru.

2.3.1 Memantulkan Bola Ke Dinding

Kegiatan ini diutamakan pada gerakan menolak dan menangkap bola dengan ketinggian yang telah ditentukan, gerakan dapat dilakukan dengan memperhatikan hal-hal berikut ini:

Siswa berdiri tegak dengan satu kaki berada di depan, pegang bola dengan kedua tangan, prioritaskan tangan kanan sebagai tangan tolak. Kemudian doronglah bola ke dinding dari jarak 2 meter dengan ketinggian kira-kira 2 meter dari lantai. Doronglah bola sampai kedua lengan dalam keadaan lurus.

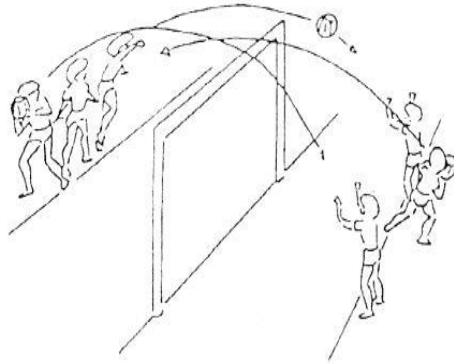
Tangkaplah bola sesegera mungkin ketika mulai turun dan lakukan kembali gerakan menolak bola ke dinding segera setelah kembali keposisi semula. Lakukan gerakan dengan benar dan pengulangan menyesuaikan dengan durasi menggajar dan kemampuan siswa, sesuai gambar 2.9



Gambar 2.9 Memantulkan Bola Ke Dinding
(Sumber : Metode Pembelajaran Atletik Dasar 2. 2012)

2.3.2 Mendorong bola lewat rintangan gawang

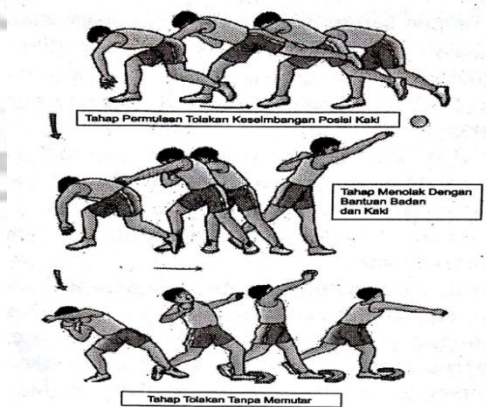
Siswa mendorong bola lewat rintangan gawang dengan jarak yang telah ditentukan. Latihan mendorong bola ini dapat divariasikan dengan cara siswa di haruskan mendorong bola melewati tali yang direntangkan di antara dua tiang dengan ketinggian yang bervariasi, sesuai gambar 2.10.



Gambar 2.10. Menolak Bola Pada Target Atau Sasaran
(Sumber : Metode Pembelajaran Atletik Dasar 2. 2012)

2.3.3 Berbagai cara mendorong atau menolak

Kegiatan ini dilakukan secara individu dengan cara tahapan permulaan tolakan keseimbangan posisi kaki, dilanjutkan tahap menolak dengan bantuan badan dan kaki, kemudian dilanjutkan tahap tolakan tanpa memutar, bola yang digunakan ringan dalam hal ini mengutamakan gerakan mendorong / menolak, sesuai gambar 2.11.



Gambar 2.11. berbagai cara mendorong atau menolak
(Sumber : Metode Pembelajaran Atletik Dasar 2. 2012).

2.3.4 Pentingnya Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh para guru agar pembelajaran dapat menganalisis dan mengembangkan materi pembelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga siswa tidak mengalami kesulitan dalam pembelajaran hal ini sering disebut dengan *developmentally appropriate practice* (DAP). Secara umum modifikasi diartikan sebagai merubah atau menyesuaikan dengan memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut (Samsudin, 2008: 71).

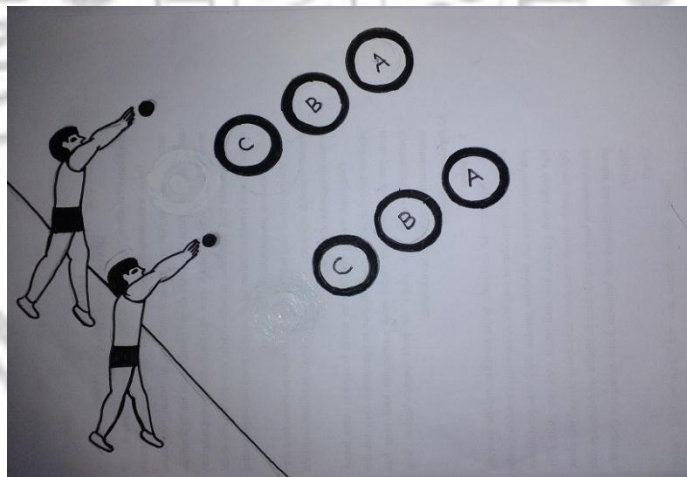
Modifikasi merupakan suatu perubahan yang dilakukan berupa penyesuaian baik dalam bentuk fasilitas dan perlengkapan atau dalam metode, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian (Yoyo Bahagia, 2010:13).

Modifikasi dapat di gunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, karena pendekatan ini mempertimbangkan proses perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan senang saat mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani. Apabila modifikasi dikaitkan dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani mempunyai makna yang cukup luas, baik modifikasi dalam bentuk benda atau kecakapan yang dimiliki peserta didik. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru sebagai salah satu alternatif atau solusi mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

2.4 Pengertian Bermain

Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa. Bermain merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting di dalam kehidupan, bahkan bagi anak-anak hampir sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain. Hal ini sangat penting bagi dirinya dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya. Sedangkan bagi orang-orang dewasa bermain dapat menyalurkan potensi-potensi yang ada pada dirinya, juga untuk melatih diri dalam hidup bermasyarakat.

2.4.1 Permainan menolak bola pada sasaran lingkaran ban dalam pembelajaran tolak peluru.



Gambar 2.12 menolak bola pada sasaran lingkaran ban.
Sumber : Penulis

Permainan ini bertujuan agar siswa tertarik dengan tolak peluru, permainan ini dilakukan dengan cara menolak bola pada sasaran lingkaran ban. Dengan adanya permainan ini siswa lebih berantusias dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru dengan baik.

Permainan yang menyenangkan akan membantu siswa dalam menguasai teknik dasar tolak peluru melalui permainan yang diberikan oleh guru kepada siswanya. Permainan ini ditujukan untuk membantu siswa menguasai teknik dasar tolak peluru melalui gerakan menolak secara berulang-ulang dengan target memasukan bola kedalam lingkaran ban.

2.4.2 Manfaat Permainan

a. Permainan tolak sasaran pada lingkaran ban adalah cara terbaik untuk mempelajari keterampilan dasar tolak peluru, Dengan permainan ini siswa lebih berantusias dalam mempelajari teknik dasar tolak peluru. Permainan ini mengajarkan siswa cara menolak / mendorong dengan benar dalam pembelajaran tolak peluru, sehingga siswa lebih terbiasa dan tidak bosan dalam mengikuti proses pembelajaran tolak peluru di sekolah.

b. dengan adanya permainan ini siswa diharapkan bisa menguasai teknik dasar tolak peluru dengan baik dan benar.

2.4.3 Cara Bermain

Permainan ini dilakukan secara berkelompok. Setiap kelompok beranggotakan 4 orang, dimana kelompok terbagi menjadi dua yaitu kelompok A dan kelompok B.

Setiap peserta diberi 2 kesempatan memasukan bola kedalam lingkaran yang sudah disediakan, jika peserta sudah melakukan sebanyak 2 kali kesempatan maka permainan dilanjutkan peserta berikutnya. Peserta yang sudah memasukan bola selanjutnya mengambil bola kemudian bola tersebut diberikan kepada peserta berikutnya.

Peserta diwajibkan memasukan bola kedalam lingkaran ban dengan cara di tolak / didorong, peserta dinyatakan menang apabila berhasil memasukan bola kedalam lingkaran dengan poin tertinggi. Setiap lingkaran poinnya berbeda yaitu lingkaran A (5 poin), lingkaran B (3 poin), lingkaran C (1 poin).

Masing-masing kelompok harus bisa memasukan bola kedalam lingkaran huruf A dengan poin 5 agar bisa menjadi pemenang. Jika salah satu kelompok tidak ada yang memasukan bola kedalam lingkaran maka kelompok tersebut dinyatakan kalah.

2.4.4 Lama Permainan

a. lama permainan

waktu permainan adalah 2x10 menit yang terdiri dari babak 1 dan 2 dan babak tambahan (jika diperlukan).

b. Pemain, terdiri dari 2 kelompok dengan tiap kelompok berisikan 4 Pemain.

2.4.5 Peraturan Permainan

Peraturanya yaitu kedua kelompok harus saling beradu memasukan bola kedalam lingkaran ban. Kelompok yang paling banyak memasukan bola kedalam lingkaran ialah kelompok yang jadi pemenang.

Cara memasukan bola kedalam lingkaran yaitu dengan cara menolak / mendorong, setiap lingkaran nilainya berbeda, jika peserta menolak bola masuk kelingkaran yang paling jauh maka peserta tersebut mendapat nilai tertinggi dan apabila bola masuk kelingkaran yang terdekat maka peserta tersebut mendapat nilai terendah, setiap peserta diberi waktu 2 menit untuk melakukan. Bila salah satu kelompok ada yang melakukan kesalahan maka kelompok lain yang akan memenangkan pertandingan, bila ada peserta yang melanggar peraturan permainan sebanyak dua kali maka peserta tersebut tidak bisa mengikuti permainan itu lagi.

2.4.6 Penilaian Permainan

Penilaian permainanya yaitu:

- a. bola harus masuk kedalam lingkaran ban dengan cara ditolak / didorong, masing-masing kelompok harus bisa memasukan bola kedalam lingkaran dengan poin tertinggi yaitu 5 poin. Setiap lingkaran poinnya berbeda yaitu lingkaran A (5 poin), lingkaran B (3 poin), lingkaran C (1 poin).
- b. bola tidak boleh keluar lingkaran, apabila ada kelompok yang bolanya keluar dari lingkaran maka kelompok tersebut tidak mendapatkan poin.

- c. nilai yang terbaik adalah jika peserta memasukan bola kedalam lingkaran huruf A.
- d. nilai yang terendah adalah jika peserta memasukan bola kedalam lingkaran huruf C.
- e. kelompok yang berhasil mengumpulkan poin paling banyak maka kelompok tersebut akan menjadi pemenang.

2.4.7 Persyaratan peserta / regu

- a. peserta adalah Siswa Sekolah Menengah Pertama yaitu putra dan putri.
- b. jumlah pemain setiap regunya 4 orang.

2.4.8 Petugas Wasit

- a. wasit adalah pengambil keputusan di lapangan (harus berani dan tegas).
- b. wasit dibantu petugas pencatat skor.
- c. petugas pencatat skor harus selalu mengumumkan hasil skor masing-masing tim dengan suara yang keras.
- d. kedua tim harus saling bermain sportif.
- e. tidak ada protes selama pertandingan dilaksanakan.
- f. protes dilakukan sebelum pertandingan dimulai.

2.4.9 Peralatan

- a. bola
- b. lingkaran ban

- c. tali rafia
- d. bendera

2.5 Media Pembelajaran Tolak Peluru

2.5.1 Peluru

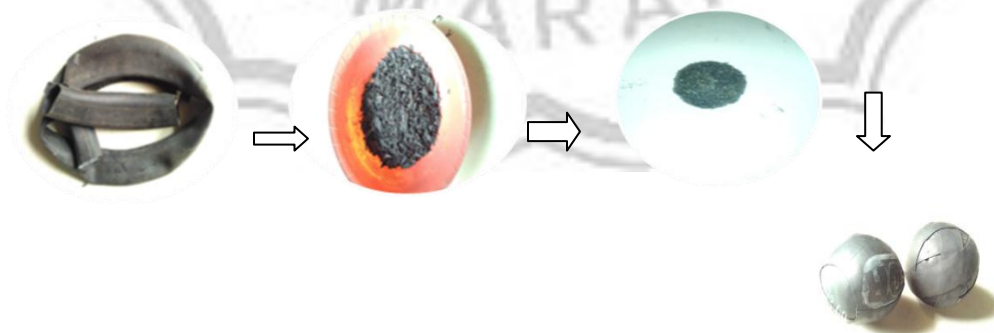
Peluru merupakan peralatan utama dalam olahraga ini. Bentuknya bulat seperti bola dan terbuat dari besi. Spesifikasi berat peluru disesuaikan dengan penggunaannya, antara lain:

- a. Untuk senior putra menggunakan peluru seberat 7,257 kg.
- b. Untuk senior putri menggunakan peluru seberat 4 kg.
- c. Untuk junior putra menggunakan peluru seberat 5 kg.
- d. Untuk junior putri menggunakan peluru seberat 3 kg.

(Sumber : Metode Pembelajaran Atletik Dasar 2. 2012).

2.5.2 Modifikasi Peluru.

Peluru dimodifikasi dengan menggunakan karet ban sepeda bagian dalam yang dipotong-potong sangat lembut kemudian direkatkan dengan lem dan dicat sehingga membentuk bola pejal. Di desain lebih ringan dari ukuran standar, sehingga akan lebih mudah dan menarik dalam proses pembelajaran.



Keterangan : Ban sepeda bagian dalam, ban sepeda bagian dalam yang sudah dipotong-potong, ban sepeda bagian dalam yang sudah dipotong-potong kemudian direkatkan dengan lem, ban sepeda yang sudah direkatkan dengan lem kemudian dibentuk bulat sehingga membentuk bola pejal.

2.5.3 Lapangan

ketentuannya adalah sebagai berikut:

- a. Pinggiran lingkaran lempar harus dibuat dari plat besi, baja, atau bahan lain yang cocok, bagian atasnya harus sedatar permukaan tanah diluarnya. Bagian dalam alas dalam seluruh lingkaran lempar ini, dibuat dari beton, sintetis, aspal, kayu, atau bahan lain yang sesuai yang kokoh.
- b. licin. Permukaan bagian dalam ini harus rata dan 1,4-2,6 cm lebih rendah dari tepi atas pinggiran lingkaran. Pada tolak peluru, suatu lingkaran yang dapat dikemas dapat digunakan, asal memenuhi persyaratan diatas.
- c. Diameter bagian dalam lingkaran lempar adalah 2,135 m untuk tolak peluru dan lontar martil, serta 2,50 m untuk lempar cakram. Pinggiran
- d. lingkaran lempar tebalnya minimum 6mm dan harus di cat putih. Lontar martil dapat dilakukan dari lingkaran lempar cakram asalkan diameter lingkaran ini dikurangi dari 2,50 m menjadi 2,135 m dengan menempatkan satu ring melingkar di dalamnya.

2.5.4.1 Ukuran

Balok penahan ini berukuran 11,2 cm sampai 30 cm panjang dengan penghubung antara kedua titik 1,15m untuk suatu lengkungan yang sama dengan lingkaran dan dengan tinggi 10cm dalam kaitannya dengan dataran lantai bagian dalam lingkaran.

(Sumber : Metode Pembelajaran Atletik Dasar 2. 2012).



2.6 Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Priyo Hutomo (2012) yang berjudul “Pengembangan Pembelajaran Penjasorkes Tolak Peluru Dengan Memodifikasi Ukuran Berat Peluru”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan pembelajaran Penjasorkes tolak peluru dengan memodifikasi ukuran berat peluru pada siswa kelas VII SMP N 5 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan yang mengacu pada model pengembangan Borg & Gall. Dari hasil uji coba diperoleh nilai evaluasi ahli lebih dari 4 (kategori baik), persentase hasil uji coba kelompok kecil 94,4% (sangat baik), dan persentase hasil uji lapangan 96% (sangat baik). Berdasarkan data tersebut maka pengembangan pembelajaran penjasorkes tolak peluru dengan memodifikasi ukuran berat peluru pada siswa kelas VII SMP N 5 Semarang dinyatakan berhasil.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Zainur Ummu Atika Abas Karend (2015) yang berjudul “Pengembangan Model Alat Peluru dengan Media Serbuk Kayu untuk Pembelajaran Penjasorkes”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk berupa pengembangan peluru modifikasi dengan media serbuk kayu untuk pembelajaran Penjasorkes pada siswa kelas V SD Negeri Sekaran 01 Gunungpati Semarang. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan yang mengacu pada model pengembangan Borg & Gall. Dari hasil rata-rata kuisioner siswa pada uji coba kelompok kecil didapat persentase sebesar 92,5% (sangat baik), dan dari hasil rata-rata validasi ahli

pada uji coba lapangan didapat persentase sebesar 94,67% (baik). Hasil rata-rata kuisioner siswa pada uji coba lapangan didapat persentase sebesar 96,54% (sangat baik). Berdasarkan data tersebut maka pengembangan model alat peluru dengan media serbuk kayu untuk pembelajaran penjasorkes dinyatakan berhasil.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ariana Eka Puja Rahayu (2013) yang berjudul *“Pengembangan Model Pembelajaran Tolak Peluru Gaya Ortodoks Melalui Modifikasi Alat Bantu Peluru Kayu Berwarna Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Magelang Tahun 2013”*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran tolak peluru gaya ortodoks melalui modifikasi alat bantu peluru kayu berwarna pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Magelang dalam pembelajaran penjasorkes sehingga dapat mengembangkan berbagai aspek pembelajaran dan meningkatkan aktifitas jasmani siswa. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisi produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk awal, evaluasi ahli dan revisi, uji coba skala kecil dan revisi, uji coba skala besar, dan produk akhir. Teknik analisis data yang di gunakan adalah deskriptif persentase. Dari hasil uji ahli diperoleh persentase rata-rata hasil analisi produk sebesar 87,96% (baik). Oleh karena itu dapat digunakan untuk uji coba skala kecil. Data hasil kuesioner dan pengamatan siswa pada uji coba skala kecil diperoleh jawaban dengan persentase 70,76% (baik). Dan data hasil kuesioner dan pengamatan siswa uji

coba skala besar diperoleh jawaban dengan persentase 80,3% (baik). Siswa sudah tidak merasa kesulitan dan takut lagi ketika mengikuti pembelajaran tolak peluru kayu berwarna. Selain itu setelah melakukan pembelajaran tolak peluru kayu berwarna denyut nadi siswa meningkat. Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa pembelajaran tolak peluru kayu berwarna efektif dan layak digunakan untuk siswa kelas VII SMP.



2.7 Kerangka Berfikir

Secara garis besar untuk keberlangsungan pembelajaran penjas sarana dan prasarana harus memenuhi kriteria pembelajaran. Agar proses pembelajaran lebih

Beberapa permasalahan yang ada di SMP PGRI 12 Wedarijaksa Pati diantaranya adalah media yang digunakan terlalu berat, kondisi peluru yang di miliki disekolah hanya 1 peluru dengan ukuran 4 kg, itupun kondisi peluru kurang bagus. Pembelajaran olahraga tolak peluru terlalu sederhana, model pembelajaran tolak peluru yang kurang menarik, tenaga pengajar yang kurang kompeten sehingga mengajar dirasa apa adanya. karena tenaga pengajar bukan lulusan dari olahraga melainkan lulusan dari pendidikan matematika, serta tenaga pengajar olahraga yang sesungguhnya usianya udah lanjut, sehingga cara mengajarnya kurang menarik. Fasilitas dan sarana alat olahraga yang tidak memenuhi standar, sehingga menghambat proses pembelajaran tolak peluru.

Dengan adanya Modifikasi siswa lebih berantusias dalam mengikuti pelajaran tolak peluru, karena media yang digunakan sesuai dengan kebutuhan siswa serta di tambah dengan adanya variasi- variasi permainan siswa menjadi lebih bersemangat dan tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru.

Dalam penelitian ini perlu adanya modifikasi berat peluru dengan cara peluru dimodifikasi menggunakan karet ban sepeda bagian dalam yang dipotong- potong sangat lembut kemudian direkatkan dengan lem sehingga membentuk bola pejal. Didesain lebih ringan dari ukuran standar, sehingga akan lebih mudah dan menarik dalam melakukan pembelajaran.

2.8 Hipotesis Penelitian

Bisa, karena dengan adanya Pembelajaran Tolak Peluru Gaya O'brein dengan Modifikasi bola karet pada Permainan Tolak Sasaran. Siswa bisa melakukan tehnik dasar tolak peluru dengan benar.

