

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lempar termasuk dalam gerak dasar yang diamana ada dalam kehidupan sehari-hari manusia juga termasuk dalam olahraga atletik sebagai induk dari segala olahraga mengempa demikian karena dalam atletik terdapat aspek gerak dasar yang dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yaitu lari, melompat, dan melempar.

Atletik berasal dari kata Athlon (Yunani) yang artinya perlombaan. Atletik adalah jenis olahraga perlombaan tertua. Atletik merupakan induk semua cabang olahraga. Disebut demikian karena gerakan-gerakan dasar pada atletik digunakan juga dalam cabang olahraga lainnya. Gerakan tersebut meliputi berlari, melempar dan melompat. Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasat yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerakan tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sederhana samapi pada gerak yang sangat kompleks. (Belajar dan Berlatih Atletik, 2017).

Lempar lembing adalah olahraga individu yang merupakan salah satu nomor lempar dari cabang atletik yang diperlomabakan pada ajang internasional yaitu Olympic Summer Games dan juga ajang nasional seperti

Pekan Olahraga Nasional atau disingkat PON. Dalam lempar lembing terbagi dalam dua kategori yaitu laki-laki dan perempuan, untuk alat yang digunakan berupa lembing yang memiliki standar pertandingan untuk laki-laki memiliki berat 800g sedangkan untuk perempuan memiliki berat 600g berat lembing tersebut digunakan untuk kategori senior, lembing yang digunakan untuk kategori remaja adalah 700g untuk laki-laki dan 500g untuk perempuan. Peraturan olahraga lempar lembing cukup sederhana yaitu dengan melempar lembing pada batas lemparan yang disediakan untuk mencapai jarak lemparan sejauh-jauhnya dan kemenangan diperoleh apabila atlet dapat melempar dengan jarak terjauh diantara peserta lainnya.

Cara melempar lempar lembing diawali dengan cara memegang lembing terdapat macam-macam cara atau gaya untuk memegang lembing yaitu *American style*, *Finland style* dan *Tang style* tetapi hanya dua gaya memegang lembing yang sering digunakan oleh atlet-atlet internasional yaitu *American style* dan *Finland style*. Lalu cara membawa lembing berada diatas bahu dan kepala dengan ujung lembing menghadap ke depan lalu lembing akan ditarik kebelakang dengan lengan yang lurus berada lebih tinggi dari bahu ujung lembing menempel dengan telinga agar sudut lembing tidak turun lalu lembing dilempar dengan satu tarikan lengan melewati kepala dengan sudut lebih dari 35°.

Lari awalan lembing berada diatas bahu dengan lengan ditekuk dan badan menghadap kedepan untuk melakukan lari awalan lalu diakhiri dengan langkah menyilang atau *cross step* setelah itu melakukan lemparan yang

dilakukan dari bahu diikuti tangan. Untuk melakukan lempar lembing tentu saja tidak mudah banyak faktor yang mempengaruhinya misalnya saat *power posisi* terahir ketika akan melampar yang akan menentuka sesuai sudut dan bagaimana keterampilan gerak yang dilatih dikembangkan secara sistematis. Bagaimana cara menyajikan materi latihan yang mengajarkan teknik-teknik dasar lempar lembing menggunakan alat bantu.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan kulikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan suatu pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. (Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler, 2013). Dalam tujuan olahraga prestasi peranan ekstrakurikuler juga amat penting banyak siswa yang memiliki bakat yang tidak pernah dilatih sebelumnya ditemukan dalam pembelajaran dilihat berbakan pada olahraga tertentu dan diarahkan pada ekstrakurikuler oleh guru agar berkembang. Tidak menutup kemungkina akan tercipta atlet berprestasi yang mengawali karirnya dari sekolah.

Untuk mendapatkan keterampilan gerak lempar lembing tentu saja harus melalui proses latihan terdapat banyak metode latihan yang bisa digunakan peneliti memilih menggunakan metode latihan *drill* bertujuan untuk mendapatkan keterampilan gerak lempar lembing yang baik dan benar berdasarkan pendapat Syaiful Sagala (2006: 61) menguraikan pengertian latihan *drill* yakni suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan

pada siswa untuk memperoleh keterampilan, ketangkasan, kesempatan, dan kecepatan.

Latihan *drill* teknik pada lempar lembing bisa berupa bola karet atau *medicine ball*. Fungsi latihan *medicine ball* untuk melatih kekuatan otot, ketahanan otot, stabilitas, koordinasi tubuh, proprioseptif, dan plyometric (Mahardika et al., 2014) berhubungan dengan harga *medicine ball* yang tidak murah peneliti mencari alternatif lain yaitu berupa alat bantu atau media bola yang sudah ada sebelumnya yaitu media bola berekor, bola berekor biasanya digunakan untuk pembelajaran dalam bentuk permainan.

Dalam temuan saat peneliti melakukan observasi di SMP PGRI 207 Tugu guna menemukan masalah yang ada pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik pada nomor lempar lembing, hasil observasi terdapat masalah yang ada dalam latihan seperti cara memegang lembing yang belum terbiasa sehingga posisi mata lembing terlalu mengarah ke atas yang dimana merugikan bagi pelempar karena sudut terbaik pada lempar lembing yaitu tidak terlalu rendah dan tidak terlalu tinggi sudut lembing saat dilempar baiknya 35° dan banyak kekurangan dalam teknik dasar lempar lembing.

Selain itu peneliti mengembangkan model yang dibuat oleh (Nasution, 2018) sebanyak 9 model, model ini dikembangkan dikarenakan kurangnya spesifikasi model pada kebutuhan latihan seperti keseimbangan, ketepatan disetiap pola gerak dan flexibility. Dari data tersebut peneliti membuat sebuah **“ Pengembangan Model Latihan Lempar Lembing Menggunakan Media**

Bola Berekor Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP PGRI 207 Tugu Utara Kabupaten Bogor”.

Permainan bola berekor adalah gerakan dasar dalam bentuk permainan yang dilakukan secara beruntun dari gerakan pertama hingga terakhir melalui beberapa teknik. Permainan bola berekor yang dilakukan adalah melalui permainan tom and jerry ini adalah latihan dasar yang dilakukan siswa untuk pembelajaran tolak peluru secara utuh dan menyeluruh, sehingga siswa dapat melakukan teknik menolak peluru dengan benar. Bola berekor adalah bola yang terbuat dari bola plastik yang berdiameter kurang lebih 10 cm.

Dengan panjang ekor sekitar 35 cm Lilik Novita Prasetyanti (2013). Peneliti berupaya untuk menggunakan bola berekor sebagai media atau alat bantu untuk latihan guna memaksimalkan latihan lempar lembing untuk siswa ekstrakurikuler. Melalui media bola berekor diharapkan juga latihan menjadi lebih bervariasi, tidak membosankan dan mudah untuk melakukan pola gerak dengan benar. Diharapkan dalam melakukan latihan menggunakan media bola berekor dapat dilakukan berulang-ulang oleh siswa sehingga terjadinya kesadaran gerak dan gerak secara otomatisasi.

Media bola berekor sudah ada sebelumnya baik dalam pembelajaran maupun di dalam latihan, ada beberapa peneliti yang melakukan penelitian dengan media bola berekor yaitu: (1) Hasan Khoerudin (2014) menyatakan bahwa penggunaan media bola berekor dalam pembelajaran lempar turbo terdapat peningkatan hasil belajar. (2) Hani Nurfitriani (2016) di sekolah SD 5 Cililin Kabupaten Bandung Barat, hasil penelitian menunjukkan bahwa

penggunaan bola berekor terdapat peningkatan hasil belajar. (3) Akhmad Sobarna, Sandi Dwitriyono dan Agus Suptratman (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pembelajaran menggunakan media bola berekor. (4) Joko Haryono (2016) hasil penelitian menyatakan bahwa adanya peningkatan pembelajaran menggunakan media modifikasi bola berekor. (5). Lilik Novita Prasetyanti (2013) hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa melalui modifikasi bola berekor dapat meningkatkan hasil belajar.

Oleh karena itu penelitian ini berfokus pada pengembangan model latihan, dari beberapa media latihan yang disebutkan di atas peneliti berfokus pada hasil latihan menggunakan model yang dikembangkan melalui media bola berekor. Peneliti berupaya untuk mengembangkan suatu model latihan lempar lembing menggunakan media bola berekor dengan metode latihan *drill* yang dilakukan berulang-ulang guna mendapatkan gerak yang baik dan variasi pada latihan sehingga siswa bisa tidak bosan dengan metode latihan yang itu-itu saja. masalahnya yang akan peneliti pecahkan yaitu bagaimana mengembangkan model latihan menggunakan mediabola berekor tanpa mengurangi kualitas latihan itu sendiri.

B. Fokus Penelitian

Agar masalah dapat dipecahkan, maka berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka penelitian berfokus pada “Pengembangan Model Latihan Lempar Lembing Menggunakan Media Bola Berekor pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP PGRI Tugu 207 Cisarua Kabupaten Bogor”

C. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan model yang diteliti, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimanakan Pengembangan Model Latihan Lempar Lembing Menggunakan Media Bola Berekor pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP PGRI Tugu 207 Cisarua Kabupaten Bogor?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, baik dari segi teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan alternatif yang dapat dipilih dalam pengembangan model latihan lempar lembing menggunakan media bola berekor serta dapat menambah wawasan yang akan digunakan untuk acuan latihan lempar lembing diekstrakurikuler.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu sebagai berikut :

- a. Bagi guru/pelatih ekstrakurikuler hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dalam meningkatkan kualitas latihan terkait pengembangan model latihan lempar lembing menggunakan media bola berekor dalam ekstrakurikuler.
- b. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan tentang pengembangan model latihan lempar lembing menggunakan media bola berekor.

