

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga bagian yang tak terpisahkan dari kebutuhan hidup manusia sehari-hari. Secara umum olahraga adalah aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh serta untuk menjaga kesehatan tubuh. Olahraga dilakukan oleh semua tingkatan usia dan golongan masyarakat secara umum. Namun secara khusus pembinaan olahraga ditujukan untuk peningkatan prestasi yang optimal.

Prestasi olahraga diraih tidak dengan cara instan, latihan yang terprogram, terukur dan teratur serta melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Faktor yang mempengaruhi rendahnya prestasi peserta didik tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan seorang pelatih. Pelatih itu sendiri ialah tenaga profesional yang mampu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat.

Proses peningkatan kondisi fisik berkaitan erat dengan kegiatan proses latihan dan sistem pembelajaran yang dilakukan di dalam kegiatan

pembelajaran non formal, latihan yang terprogram dalam kegiatan ekstrakurikuler menjadi kunci perkembangan meningkatkan kondisi fisik, mencapai hasil tujuan yang sesuai dengan program yang diharapkan. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran yang menekankan kepada hasil siswa dan pengembangan minat, bakat peserta didik yang mengacu kepada hasil prestasi, mewadahi bakat siswa mengembangkan dengan tujuan akhir prestasi, mengembangkan kepribadian semangat peran aktif membentuk karakteristik peserta didik dan mengembangkan aspek emosional dan kepribadian dan perkembangan gerak kegiatan ekstrakurikuler sekolah

Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan mengembangkan potensi, minat dan bakat, kemampuan juga kepribadian, kerja sama dan kemandirian peserta didik secara optimal. Di dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler terdapat perkembangan karakter dalam proses tujuan program, kegiatan ekstrakurikuler haruslah disusun dengan metode latihan yang menarik.

Metode latihan ekstrakurikuler merupakan jalan penghubung antara siswa dan cara untuk mendapatkan hasil belajar sesuai dengan target dan tujuan, dalam proses berlatih merupakan cara pelatih mengetahui perkembangan setiap siswa, kemampuan pelatih memotivasi siswa dalam kegiatan belajar, pelatih harus mampu mengevaluasi kegiatan latihan guna menemukan siswa yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk

membetulkan gerakan yang kurang baik, dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga tolak peluru.

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang yang membarikan sumbangsih besar dalam perkembangan gerak dasar motorik siswa, hal ini melandaskan bahwa pentingnya membangkitkan minat siswa terhadap pembelajaran cabang olahraga atletik, terutama pemerintah memasukan pembelajaran cabang olahraga atletik menjadi cabang olahraga yang wajib untuk di pelajari di dalam kegiatan proses pembelajaran di satuan pendidikan, tertuang dalam rancangan pembelajaran yang harus di laksanakan oleh setiap guru di satuan pendidikan, pelatih harus memiliki metode pembelajaran variatif dan inovatif dalam penyampaian pembelajaran berguna untuk meningkatkan minat belajar siswa, minimnya minat belajar siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga tolak peluru gaya *O'brein* menjadi perhatian.

Hasil pengamatan di sekolah SMK Al-Amanah Kabupaten Tangerang ekstrakurikuler Cabang atletik Tolak peluru sangatlah kurang peminat dalam latihan menggunakan gaya *O'brien*, siswa selalu berlatih menggunakan gaya ortodoks, tentu berdampak kepada hasil dari sebuah latihan yang mengandalkan satu teknik di setiap *evant* kejuaraan seperti kejuaraan PORKAB (Pekan Olahraga Kabupaten) dan kejuaraan *Open turnamen* lainnya, menurunnya minat siswa terhadap ekstrakurikuler cabang

olahraga atletik Tolak peluru, disebabkan karena kurang memberikan kegiatan latihan yang menarik atau dikemas dengan cara permainan (*gaming*), menjadi sorotan yang harus kita perhatikan karena pasalnya minat siswa terhadap permainan sangatlah tinggi, pendekatan pelatih terhadap peserta didik mengacu kepada perkembangan zaman, dan pelatih haruslah mempunyai variasi dalam meningkatkan hasil belajar, agar siswa tidak merasa jenuh dalam kegiatan proses berlatih.

Pelatih juga harus mampu memodifikasi peralatan yang sederhana agar terciptanya proses belajar yang kreatif, dalam kenyataan di lapangan faktanya setiap pengajar sering di hadapkan dengan permasalahan fasilitas di sekolah, hal ini menjadi dorongan pentingnya memodifikasi permainan terutama sekolah yang memang keterbatasan peralatan olahraga.

Hasil pemaparan penulis ingin menyampaikan bahwa pentingnya menggunakan metode bermain terhadap siswa dengan metode permainan dan memodifikasi permainan agar tercapai menumbuhkan minat berlatih siswa, dari sisi inilah penulis ingin meneliti sejauh manakah upaya peningkatan hasil keterampilan gerak permainan tolak peluru *O'brein* di Sekolah Menengah Kejuruan dapat teraksanan dengan baik dan meningkatkan minat berlatih siswa melalu metode bermain, jadi oleh sebab itu penulis akan meneliti tentang judul Tesis "Meningkatkan Keterampilan belajar gerak tolak peluru gaya *O'brein* melalui Metode Bermain pada

Sekolah Menengah Kejuruan SMK Al-Amanah Kabupaten Tangerang-Banten

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti memfokuskan penelitian pada peningkatan gerak Tolak peluru gaya membelakangi *O'brein* melalui metode bermain. Adanya keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan kemampuan yang dimiliki dengan kompleksnya masalah yang ada, tidak semua permasalahan tersebut dapat diteliti sehingga perlu dilakukan fokus penelitian. Di samping itu, fokus penelitian dilakukan dengan maksud agar penelitian dapat dilakukan secara akurat dan mendalam.

## **C. Perumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikaji oleh peneliti melalui proses identifikasi, peneliti dapat menyimpulkan bahwa rumusan dalam masalah adalah apakah metode bermain mampu meningkatkan belajar tolak peluru gaya *O'brein* pada kegiatan ekstrakurikuler atletik tolak peluru siswa menengah atas?

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dalam hasil uraian perumusan permasalahan diatas peneliti dapat menjabarkan kegunaan dari hasil penelitian sebagai berikut :

1. Sebagai tolak ukur perbandingan antara proses berlatih tolak peluru menggunakan Metode Bermain dengan tidak yang menggunakan terhadap hasil belajar ekstrakurikuler siswa menengah atas.
2. Sebagai sarana meningkatkan keterampilan tolak peluru gaya membelakangi bagi siswa dalam penggunaan metode bermain atletik tolak peluru yang dikemas dalam kegiatan permainan.
3. Sebagai pembelajaran kepada siswa tentang gerak dasar tolak peluru dengan dikemas dalam metode permainan dalam kegiatan ekstrakurikuler tolak peluru.
4. Sebagai upaya pengembangan metode latihan bagi pelatih ekstrakurikuler yang dikemas dalam menggunakan metode permainan pada siswa menengah atas.
5. Sebagai bahan acuan latihan pelatih ekstrakurikuler dalam melaksanakan latihan melalui metode bermain gerak tolak peluru.
6. Sebagai sarana Informasi terhadap pelatih dalam latihan tolak peluru.