BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Syaifudin (2012) “Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu ‘*atlon*’ yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergaulan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar” (hlm.2). Menurut Winendra A. dkk, (2015) atletik (*athletics*) adalah “Sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua bisa dikatakan atletik adalah nenek moyang dari semua bidang olahraga” (hlm.4).

Lempar lembing merupakan bagian dari nomor lempar yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Dalam lempar lembing terdapat lari awalan dan kebutuhan akan koordinasi gerak lempar yang lancar, yang dilakukan sambil berlari dalam kecepatan optimal. Menurut Winendra A. dkk (2015) lempar lembing adalah “Salah satu olahraga dalam atletik yang menguji keterampilan atlet dalam melemparkan objek berbentuk lembing sejauh mungkin” (hlm.68).

Lempar lembing merupakan cabang olahraga yang tak bisa dipisahkan dari tradisi berburu manusia di masa lalu. Aktivitas ini menuntut kecepatan serta kecekatan dari pelemparnya. Medianya tentu sebuah lembing yang dahulu lebih mirip tombak dalam artian sesungguhnya. Sebagai salah satu cabang olahraga atletik, lempar lembing pada dasarnya diadopsi dari kebiasaan para lelaki jaman dahulu pada saat aktivitas seperti bercocok tanam belum marak. Satu-satunya sumber kehidupan manusia adalah berburu. Setelah terjadi perubahan signifikan pada kehidupan manusia, lempar lembing yang awalnya adalah kegiatan berburu makanan dialihkan menjadi suatu cabang olahraga yang telah ada sejak zaman Yunani klasik. Konon kabarnya, pada masa itu, olahraga lempar lembing telah menjadi jenis permainan yang sangat digemari hampir semua kalangan. Lempar

lembing biasa diperlombakan bersama dengan cabang atletik lainnya seperti lempar cakram, lompat, lari dan lainnya.

Lempat lembing mempunyai kekhususan bila di bandingkan dengan lempat cakram dan tolak peluru, dimana lempat lembing tidak ditentukan oleh tinggi, berat badan dan kekuatan maksimum si atlet, tetapi membutuhkan *power* dan kekuatan khusus lempat di atlet sebagai hasil dari penjaganya lari awalan. Oleh karena itu secara teknis, lembing hanya dapat dilempat dengan baik bila dilakukan dengan irama dan *timing*, serta koordinasi gerakan halus yang dimulai dari kaki, tungkai, torso, dan lengan. Selanjutnya gerakan dalam lempat lembing dapat dianalisis dan dihubungkan dengan prinsip-prinsip dalam biomekanika.

Mengingat pada kenyataan pada saat latihan lempat lembing di SMP Negeri 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya siswa mengalami kesulitan terutama saat lembing di lempat sering kali lembingnya jatuh tidak menukik atau lembingnya jatunya bagian ekor bukan bagian mata lembing. Untuk mengatasi kesulitan dalam latihan tersebut, maka guru harus mampu menciptakan dan membuat metode latihan yang lebih efektif dan efisien, salah satunya membuat lembing modifikasi.

Pemilihan model latihan yang digunakan dalam melatih keterampilan dalam olahraga lempat lembing harus tepat karena dalam olahraga lempat lembing peningkatan keterampilan lempat lembing sangat penting. Model latihan harus benar-benar melatih keterampilan lempat lembing yang diperlukan dalam olahraga lempat lembing. Model latihan yang dapat diberikan untuk melatih keterampilan lempat lembing dalam olahraga lempat lembing yaitu model latihan lempat lembing berbasis modifikasi alat untuk atlet pemula.

Leming modifikasi ini artinya membuat lembing dari bahan lain seperti lembing dari bahan bambu dari yang ukurannya kecil hingga ukuran standar. Fasilitas dan alat latihan pendidikan jasmani yang lengkap merupakan kebutuhan penting. Karena itu, dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan jasmani di sekolah hendaknya kualitas dan kuantitas fasilitas alat pendidikan jasmani perlu mendapat perhatian baik dari pemerintah maupun sekolah. Namun demikian, untuk mendapatkannya tidak mudah karena berbagai alasan, seperti tidak adanya

dana yang diperuntukan untuk kebutuhan tersebut. Apabila kendala ini terus dibiarkan, maka tidak akan terjadi proses latihan dengan baik, karena itu dibutuhkan kreatifitas guru untuk meminimalisir kendala fasilitas.

Salah satu keterampilan guru adalah memodifikasi alat atau proses latihan. Cholik dan Lutan (2016) menjelaskan sebagai berikut “Untuk itu kebutuhan modifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam latihan pendidikan jasmani mutlak perlu dilakukan” (hlm.2).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa modifikasi latihan pendidikan jasmani merupakan suatu pendekatan alternatif yang perlu dilakukan oleh guru pendidikan jasmani, sehingga guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu melakukan berbagai modifikasi latihan keterampilan gerak yang akan diberikan pada peserta didik sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan kondisi psikologis maupun fisiologis atau fisiknya.

Berdasarkan hal tersebut diatas, penulis tertarik untuk mendakan penelitian di SMP Negeri 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya. Lokasi penelitian penulis ambil dan tetapkan karena pada sekolah tersebut bahan latihan lempar lembing diajarkan pada siswa ekstrakurikuler atletik, Kepala Sekolah merekomendasi untuk diadakan penelitian, serta guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bersedia membantu untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.

Penelitian yang penulis lakukan ini mengambil judul “Pengaruh Modifikasi Alat terhadap Keterampilan Lempar Lembing (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023)”.

1.2 Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang tersebut di atas masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “Apakah latihan lempar lembing dengan menggunakan modifikasi alat berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan lempar lembing pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023?”.

1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah yang terdapat dalam judul penelitian sebagai berikut :

- 1) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang” (hlm.849). Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan menggunakan modifikasi alat terhadap keterampilan lempar lembing.
- 2) Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan modifikasi alat lembing terhadap keterampilan lempar lembing pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya..
- 3) Modifikasi menurut Rofiqoh, dkk (2021) adalah “Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru atau pelatih dalam pendidikan jasmani olahraga untuk memecahkan suatu masalah sarana dan prasarana latihan dilapangan yang cenderung jumlahnya tidak sesuai dengan jumlah siswa disekolah” (hlm.94) Modifikasi yang diterapkan dalam penelitian adalah modifikasi lembing yang diganti dari bahan bambu dan kayu. Mata lembing atau ujung lembing modifikasi yaitu dilapisi dengan menggunakan lapisan seng stailles agar tidak mudah pecah apabila saat menancap pada tanah.
- 4) Menurut Winendra A. dkk (2015) lempar lembing adalah “Salah satu olahraga dalam atletik yang menguji keterampilan atlet dalam melemparkan objek berbentuk lembing sejauh mungkin” (hlm.68).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui pengaruh modifikasi alat terhadap

keterampilan lempar lembing pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Manfaat yang didapat yang didapat dari kegiatan penelitian ini adalah :

- 1) Bagi peneliti dapat dijadikan sebagai wahana untuk menerapkan ilmu yang selama ini telah diperoleh di bangku perkuliahan khususnya dalam hal pengembangan latihan cabang atletik nomor lempar lembing.
- 2) Bagi guru pendidikan jasmani yang mengajar di sekolah, dengan adanya modifikasi produk lembing ini diharapkan dapat mengatasi minimnya sarana dan prasarana dan dapat membantu dalam pelaksanaan kegiatan latihan pada materi atletik lempar lembing sehingga diharapkan kualitas latihan dapat meningkatkan dan sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani.