

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagi suatu bangsa pendidikan merupakan sarana untuk menumbuh kembangkan manusia-manusia yang mempunyai pengetahuan dan ilmu yang bermacam-macam baik dilingkungan pendidikan maupun luar pendidikan yang disusun secara ilmiah sehingga menjadi suatu pegangan bagi tiap-tiap individu baik yang menyelenggarakan maupun tidak menyelenggarakan yang dilaksanakan sesuai dengan kebudayaan bangsa itu sendiri.

Pendidikan jasmani sebagai integral dan sistem pendidikan nasional yang orientasinya sangat jelas dalam tujuan pendidikan nasional yang ingin dicapai yaitu sehat jasmani dan rohani. Dengan demikian peran pendidikan jasmani dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting dan strategis dalam pengembangan pembelajaran maupun pengembangan kearah olahraga prestasi (atlet).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan ketrampilan sesuai perubahan fisik dan mental. Aktivitas jasmani yang dimaksud di atas merupakan kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan- keterampilan motorik serta kemampuan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pendidikan jasmani dan olahraga terdiri dan beberapa macam cabang olahraga yang diharapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai

sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Adapun cabang olahraga yang dimaksud adalah cabang olahraga atletik pada umumnya dan pada khususnya cabang olahraga nomor tolak peluru.

Olahraga yang ada di negara Indonesia adalah sebagai usaha pembinaan olahraga yang tidak terpisahkan dari usaha pendidikan nasional. Pembinaan olahraga yang dimaksud merupakan suatu tugas pendidikan, karena itu perlu dilaksanakan oleh semua jenjang pendidikan di sekolah-sekolah baik SD, SMP, maupun SMA.

Prestasi olahraga atletik dalam dekade ini boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami kemajuan. ini dapat dilihat pada beberapa cabang olahraga yang mengukir prestasi, baik pada tingkat nasional maupun di tingkat internasional, seperti cabang olahraga perorangan maupun beregu atau tim dalam olahraga atletik. Prestasi yang telah dicapai perlu terus di kembangkan secara optimal untuk mengharumkan dan meningkatkan derajat bangsa. Oleh karena itu ada usaha yang berkesinambungan untuk meningkatkan prestasi siswa pada cabang olahraga atletik khususnya pada cabang olahraga tolak peluru.

Tolak peluru merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Tolak peluru adalah suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu peluru yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Secara teknis, tolak peluru berbeda dengan nomor lempar lainnya. Adapun tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya peluru bukan dilempar, tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan yang bermula dipangkal bahu.

Tolak peluru awalan mundur disebut juga awalan membelakangi arah tolakan atau gaya Pat O'Brien karena awalan tersebut pertama kali diperkenalkan oleh Fery O'Brien dan gaya inilah yang menghasilkan tolakan paling jauh dibanding awalan lainnya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di lapangan dari seluruh kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo terdapat sebagian besar yang memiliki kemampuan tolak peluru yang kurang maksimal. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan yang sistematis terutama dalam latihan kekuatan otot lengan khususnya latihan push-up, karena kemampuan melakukan tolak peluru perlu didukung oleh adanya kekuatan otot lengan.

Mengacu pada permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan formasi *judul "Pengaruh Latihan Push-up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo"*.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah siswa mampu melakukan tolakan pada peluru dengan maksimal?
- 2) Bagaimana kemampuan siswa kelas VIII putra SMP Negeri 7 Kota Gorontalo?
- 3) Apakah terdapat pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan Tolak Peluru pada siswa kelas VIII putra SMP Negeri 7 Kota Gorontalo?

C. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dan dirumuskan sebagai berikut: "Apakah Terdapat Pengaruh Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi Melalui Latihan Push-up".

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan tolak peluru.

E. Manfaat Penelitian

a. Praktis

Diharapkan nantinya setelah penelitian ini semua pihak yang terlibat terutama pelatih dan siswa secara keterampilan atau kemampuannya dalam cabang olahraga atletik nomor lempar khususnya tolak peluru bertambah secara praktis.

b. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pelatih dan siswa dalam mengembangkan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi.