

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari di kalangan masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga atletik, karena olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus perjuangan bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai sarana yang paling berdaya guna dan berhasil guna. Karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani.

Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu semakin gencar dilaksanakan di seluruh pelosok tanah air Indonesia. Dengan adanya gerakan tersebut, maka diharapkan akan muncul bibit-bibit olahragawan yang bermutu yang kemudian

dapat dibina lebih lanjut secara khusus agar dapat menjadi bintang-bintang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia.

Salah satu cabang olahraga atletik adalah lempar cakram. Olahraga lempar cakram adalah salah satu nomor perlombaan lempar yang utama dalam atletik. Namun dalam perlombaan atletik indoor, nomor lempar cakram tidak diperlombakan. Olahraga ini telah ada sejak olimpiade kuno. Dalam perlombaan lempar cakram, atlet berlomba melemparkan objek berbentuk cakram sejauh mungkin dengan mengikuti peraturan yang berlaku. Dalam perlombaan atletik resmi, diberi kesempatan melempar sebanyak tiga kali. Kemudian dari sejumlah atlet babak awal, akan dipilih delapan atlet terbaik, yang akan diberi kesempatan tiga kali lagi. Lempar cakram diperlombakan bagi laki-laki maupun perempuan.

Selanjutnya setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda-beda termasuk dalam cabang olahraga lempar cakram. Perbedaan ini tentunya akan memerlukan penanganan yang berbeda pula, yaitu penanganan yang disesuaikan dengan karakteristik olahraga yang dibina. Dengan kata lain bahwa pembinaan olahraga lempar cakram dituntut untuk bisa melakukan cara melatih yang tepat agar tujuan dari latihan dapat berhasil dengan baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahragawan lempar cakram, diantaranya adalah unsur teknik. Teknik permainan tidak akan terjadi dengan sendirinya tanpa adanya latihan yang teratur. Adapun untuk olahraga lempar cakram dengan baik seorang pemain harus menguasai teknik dasar dan teknik khusus.

Selain menguasai teknik maka hal terpenting adalah perlu adanya latihan tertentu. Dengan adanya latihan ini diharapkan akan meningkatkan kualitas pembelajaran. Latihan lempar cakram pada dasarnya bermacam-macam diantaranya latihan kelentukan badan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo, bahwa prestasi olahraga pada cabang atletik belum begitu menggembirakan sebab dalam cabang olahraga ini belum menunjukkan prestasi yang maksimal khususnya pada cabang olahraga lempar cakram. Selain itu, terlihat bahwa minat siswa untuk belajar lempar cakram masih kurang, belum adanya penerapan latihan kelentukan badan, belum adanya penerapan latihan tertentu yang meningkatkan kekuatan fisik.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “*Pengaruh Latihan Kelentukan Badan Terhadap Kemampuan Melakukan Lempar Cakram Pada Cabang Olahraga Atletik*”. (suatu penelitian pada siswa SMA Negeri 2 Kota Gorontalo).

B. Identifikasi Masalah

1. Minat siswa untuk belajar lempar cakram masih kurang
2. Belum adanya penerapan latihan kelentukan badan
3. Belum adanya penerapan latihan tertentu yang meningkatkan kekuatan fisik

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada penerapan latihan kelentukan terhadap kemampuan melakukan lempar cakram di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut ”Apakah terdapat pengaruh latihan kelentukan badan terhadap kemampuan lempar cakram pada cabang olahraga atletik di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini, adalah untuk mengetahui pengaruh antara latihan kelentukan badan terhadap kemampuan lempar cakram pada cabang olahraga atletik di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

1. Memberikan sumbangan yang positif dalam upaya mengembangkan dan membina prestasi khususnya lempar cakram.
2. Memberikan informasi pada Pembina dan Guru Olahraga, tentang latihan kelentukan badan sebagai faktor yang penunjang kemampuan lempar cakram.
3. Sebagai bahan referensi untuk rekan-rekan Mahasiswa pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.