

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lempar cakram tidak bisa dipisahkan dengan sejarah atletik. Karena lempar cakram adalah nomor atau bagian dari atletik. Di Indonesia, atletik termasuk lempar cakram dikenal lewat bangsa Belanda yang setengah abad lamanya menjajah negeri Indonesia. Namun demikian, atletik termasuk lempar cakram ini tidak dikenal secara luas.

Pada zaman pendudukan Jepang mulai awal tahun 1942 – 1945, kegiatan keolahragawan mengalami perkembangan terutama kategori olahraga atletik guna melatih kekuatan fisik. Tetapi, semua aktivitas jasmani yang dilakukan oleh seluruh bangsa Indonesia itu hanya untuk kepentingan orang-orang Jepang sendiri, dalam usaha memenangkan perang.

Perkembangan olahraga atletik tidak berhenti pada zaman pendudukan Jepang saja, namun berkembang hingga saat ini. Setelah Indonesia merdeka perkembangan olahraga atletik termasuk lempar cakram semakin meluas bahkan setiap orang diberikan kesempatan untuk melakukan latihan-latihan atletik termasuk lempar cakram (Basuki dalam Sanjaya, 2011: 09). Hal ini dapat dilihat di setiap jenjang pendidikan atau tingkat sekolah, dimana olahraga dijadikan sebagai salah satu mata pelajaran pada program pembelajaran di sekolah termasuk di dalamnya materi pelajaran atletik itu sendiri.

Olahraga atletik di Indonesia khususnya di propinsi Gorontalo, telah berkembang di kalangan siswa baik itu di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah

Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Prestasi belajar yang telah dicapai para atlet pada cabang olahraga ini telah mengharumkan nama baik Gorontalo, antara lain cabang olahraga atletik lari 100 meter.

Ditinjau dari prestasi belajar siswa di SMK Negeri 4 Gorontalo pada cabang olahraga atletik khususnya lempar cakram belum sesuai dengan yang diharapkan. Hal ini disebabkan karena kurangnya aktivitas dan pengembangan keterampilan siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo untuk menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas guna meningkatkan prestasi belajar pada cabang atletik khususnya lempar cakram. Seiring perkembangan zaman modern ini, persaingan prestasi belajar dalam berbagai cabang olahraga semakin ketat. Sehingga perlu adanya perhatian khusus dalam rangka menumbuhkembangkan prestasi belajar siswa yang masih berusia muda dalam berbagai cabang olahraga termasuk didalamnya lempar cakram. Untuk itu, di SMK Negeri 4 Gorontalo juga perlu adanya usaha yang dapat menumbuhkembangkan prestasi siswa pada cabang olahraga atletik termasuk lempar cakram. Usaha tersebut salah satunya dapat dilakukan dengan menerapkan latihan mengangkat beban secara rutin.

Ditinjau dari karakteristik olahraga atletik khususnya lempar cakram, Olahraga ini sangat membutuhkan unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan. Karena hanya dengan memiliki empat unsur fisik tersebut siswa akan mampu melakukan lemparan dengan sebaik-baiknya dalam melakukan lempar cakram. Pada umumnya, siswa yang tidak mampu melakukan lemparan dengan sebaik-baiknya disebabkan karena unsur-unsur fisik tersebut. Adapun masalah yang umumnya dialami siswa belum

terampil melakukan lempar cakram dengan baik, yang disebabkan oleh unsur kecepatan dan unsur kekuatan bergerak yang masih kurang. Dalam melakukan lempar cakram, dibutuhkan pemanasan dan latihan-latihan khusus agar jarak lemparan yang dilakukan dalam melempar cakram diperoleh hasil yang lebih maksimal. Dalam hal ini, perlu diberikan bentuk-bentuk latihan kecepatan kekuatan bergerak yang sangat berperan dalam melakukan gerakan lemparan.

Dalam melakukan lempar cakram, pelempar harus dapat bergerak dan berputar lebih cepat serta melakukan lemparan sekuat mungkin. Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah mengangkat dumbel, push-up, full-up.

Kenyataan menunjukkan bahwa unsur latihan mengangkat beban sering diabaikan dalam pelaksanaan latihan. Hal ini tampak pada sebagian pelempar hanya mengutamakan latihan kecepatan saja atau meniti beratkan pada latihan keterampilan saja, bukan pada latihan untuk kekuatan otot. Menurut Fitri 2012: 1), salah satu latihan untuk membentuk kekuatan otot yaitu latihan dengan katrol dumbel. Latihan dengan katrol dumbel ini merupakan bentuk latihan beban yang dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan dimana beban tersebut digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan otot. Hal ini dilakukan guna mencapai tujuan tertentu seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan pada suatu cabang olahraga dan sebagainya. Untuk bisa melakukan lemparan dengan baik, maka dilakukan program latihan yang terarah baik yang menyangkut kondisi fisik maupun teknik lemparan. Selain itu, pelaksanaan latihan juga harus teratur dan sistematis, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar. Selain faktor kekuatan otot, faktor yang turut menunjang antara lain adalah faktor gizi.

Mengacu pada permasalahan latihan kekuatan otot yang menjadi faktor terpenting dalam melakukan lempar cakram, satu hal yang belum diketahui yaitu apakah latihan kekuatan otot tersebut dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap jarak lemparan yang dihasilkan. Ini merupakan sebuah permasalahan yang perlu untuk diketahui melalui suatu kegiatan pengkajian yang baik. Hal ini perlu dilakukan guna mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tersebut terhadap jarak lemparan yang maksimal.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan permasalahan tersebut dengan judul: “Pengaruh Latihan Mengangkat Beban Terhadap Keterampilan Melakukan Lempar Cakram Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebelumnya, maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya prestasi belajar siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo pada cabang atletik khususnya lempar cakram.
2. Kurangnya latihan kekuatan otot melalui latihan mengangkat beban dengan katrol dumbel guna menunjang peningkatan prestasi belajar lempar cakram pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.
3. Kurangnya aktivitas dan pengembangan keterampilan siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo untuk menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas guna

meningkatkan prestasi belajar pada cabang atletik khususnya lempar cakram.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada latihan kekuatan otot melalui latihan mengangkat beban dengan katrol dan dumbel guna menunjang peningkatan prestasi belajar dan keterampilan dalam melakukan lempar cakram pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah dengan latihan mengangkat beban dapat mempengaruhi keterampilan dalam melakukan lempar cakram?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan mengangkat beban mempunyai pengaruh terhadap keterampilan dalam melakukan lempar cakram pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat secara praktis
 - a. Sebagai bahan masukan demi terwujudnya prestasi belajar yang baik pada salah satu cabang olahraga atletik yaitu lempar cakram.

- b. Penggunaan latihan kekuatan otot melalui latihan mengangkat beban seperti katrol dan dumbel diharapkan dapat menunjang peningkatan prestasi belajar lempar cakram pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.
 - c. Hasil penelitian diharapkan dapat membangkitkan semangat dan aktivitas dan pengembangan keterampilan siswa untuk menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas guna meningkatkan prestasi belajar siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo khususnya keterampilan dalam melakukan lempar cakram yang maksimal.
2. Manfaat secara teoritis adalah melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan khasanah keilmuan khususnya pengaruh latihan mengangkat beban terhadap keterampilan melakukan lempar cakram melalui esperimentasi pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.