

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Atletik merupakan salah satu cabang olah raga yang kompleks, karena memiliki ketentuan – ketentuan dan peraturan – peraturan yang rinci dan ketat. Atletik juga merupakan cabang olahraga yang tidak membahayakan diri sendiri maupun lawan. Atletik juga sering mengadakan berbagai kejuaraan dari tingkat kabupaten hingga dunia. Di kabupaten, pemerintah daerah (PEMDA) menyeleksi para Atlet yang berbakat untuk mengikuti kejuaraan berikutnya di tingkat propinsi dan seterusnya.

Olah raga atletik merupakan olah raga yang santai tapi berat, maksudnya yaitu dalam melakukan latihan kita bisa dengan santai tapi juga serius dalam latihan. Atletik juga bisa membangkitkan semangat kita untuk menjadi yang terbaik bagi diri kita sendiri dan bagi keluarga, masyarakat bahkan untuk Negara kita. Atletik kini bukan hanya sekedar hobi, tetapi juga Profesi. Seperti halnya dengan kegiatan yang lain.

Di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan sederajat Madrasah Aliyah (MA) olahraga atletik cukup banyak yang menggemari. Karena itulah banyak siswa yang mengembangkan potensinya dalam olahraga atletik. Dikarenakan banyak peminatnya, olahraga ini tidak pernah lepas dari kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah dengan mengadakan lomba-lomba atletik.

Cabang olahraga atletik dibagi menjadi beberapa nomor yang diperlombakan. Yaitu jalan cepat, lari, lompat dan lempar. Khusus nomor lempar memang merupakan yang olahraga yang terbilang berat. Olehnya itu butuh kemampuan fisik yang prima. Olehnya itu butuh latihan yang teratur dan terprogram dengan baik.

Latihan *power* lengan dalam cabang olahraga atletik nomor lempar lembing yaitu latihan ini bertujuan meningkatkan otot-otot yang di lengan dari setiap pelempar. Otot lengan diantaranya terdiri dari biceps dan triceps. **Otot triceps** sangat berperan untuk membantu melakukan gerakan "*pushing*" atau mendorong. Otot **biceps** membantu menguatkan gerakan menarik "*pulling*" yang dibutuhkan saat mengangkat tubuh.

Untuk melakukan lempar lembing, otot lengan sangatlah penting. Karena Saat menarik lengan kebelakang dan fleksi lengan, otot yang berfungsi adalah; 1) *biceps brachii*, 2) *deltoid*, 3) *trapezeus*, 4) *serratus anterior*, *lattisimus dorsi*. Sedangkan saat melempar dan ekstensi lengan, yang berkontraksi adalah 1) *triceps brachii*, 2) *vektoralis mayor*, 3) *lattisimus dorsi*, 4) *deltoid anterior* dan *trapezeus*. Kekuatan lemparan hanya akan besar jika otot-otot tersebut dilatih dengan latihan yang tepat dan khususnya peningkatan kekuatan. Karena gerakannya membutuhkan *power* maka latihan yang dilakukan juga harus mengacu pada pengembangan *power*. Power adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tekanan atau beban dari suatu aktivitas yang dikerjakan. Seperti melempar, menangkap, menarik dan mendorong.

Dengan demikian penulis berasumsi bahwa latihan *power* lengan tepat diberikan kepada responden yang menjadi sampel untuk mengembangkan potensinya dalam cabang atletik nomor lempar lembing.

Di sekolah Madrasah Aliyah Negeri Model Kota Gorontalo, olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang digemari oleh siswa karena olahraga atletik merupakan olahraga yang membuat mereka lebih bergembira dan menyenangkan. Hal ini berdasarkan pengamatan penulis pada saat beberapa bulan belakangan ini pada siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Kota Gorontalo. Pada saat guru mata pelajaran memberikan olahraga tentang cabang atletik, ternyata para siswa sangat antusias dalam mengikuti arahan di dalam pembelajaran praktek atletik. Namun sangat disayangkan kemampuan mereka dalam melakukan beberapa nomor dalam cabang olahraga atletik masing-masing sangat kurang, khususnya dalam nomor lempar lembing.

Hal ini dipengaruhi oleh *power* lengan dari siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Kota Gorontalo masih sangat lemah. Karena, *power* lengan menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Ini membuat penulis mendapatkan sebuah masalah yaitu apakah ada pengaruh latihan *power* lengan dengan hasil lempar lembing siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Kota Gorontalo. Sehingga membutuhkan latihan yang *continue* dan teratur untuk mengetahui pengaruh latihan *power* lengan terhadap hasil lempar lembing siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Kota Gorontalo.

Berdasarkan realita yang terjadi diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam rangka untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan lempar lembing pada siswa Mandrasah Aliyah Negeri Model Kota Gorontalo yang peneliti formulasikan dalam judul “Pengaruh Latihan *Power* Lengan Terhadap Hasil Lempar Lembing Di Sekolah Mandrasah Aliyah Negeri Model Kota Gorontalo”.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya maka penelitian ini penulis mengidentifikasikan pada masalah: 1) latihan *power* lengan dapat meningkatkan hasil lempar lembing, mengembangkan otot lengan dengan maksimal dan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh khususnya otot lengan; 2) *power* lengan siswa Madrasah Aliyah Model Kota Gorontalo dalam melakukan lempar lembing belum maksimal.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka penelitian ini penulis batasi pada masalah sebagai berikut “Apakah latihan *power*lengan dapat mempengaruhi hasil lempar lembing siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Kota Gorontalo?”.

## **I.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *power* lengan

terhadap hasil lempar lembing siswa Madrasah Aliyah Negeri Model Kota Gorontalo”.

## **I.5 Manfaat Penelitian**

### **a) Manfaat Teoritis**

Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi guru dan pelatih dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lempar, dalam hal ini lempar lembing.

### **b) Manfaat Praktis**

- 1) Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan cara-cara dalam melakukan lempar lembing dengan baik.
- 2) Menambah wawasan dan memperoleh pengalaman untuk dapat digunakan sebagai pedoman dasar untuk memberikan informasi ilmiah dalam pelaksanaan lempar lembing.