

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga atletik khususnya cabang olahraga lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan latihan yang intensif. Menyadari akan hal itu, pelatih harus benar-benar mampu menciptakan suatu pelatihan agar anak didik memiliki pengetahuan, keterampilan dan potensi yang tinggi.

Tentu untuk dapat melakukan lempar cakram dengan baik dan benar perlu dukungan kondisi fisik. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharaannya. Dalam melempar cakram terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pelempar cakram dengan baik, karena itu penguasaan teknik dasar dalam atletik sudah sejak dini harus mendapat perhatian yang serius dalam usaha pengembangan dan peningkatan permainan. Teknik- teknik dasar dalam pukulan melempar cakram salah satunya dengan menggunakan gaya menyamping. Teknik ini perlu di ketahui oleh setiap atlet lempar cakram. Selain teknik dasar yang harus diketahui, hal lain yang perlu dilakukan adalah membentuk kekuatan fisik sesuai dengan pernyataan di atas. Membentuk kekuatan fisik dapat dilakukan dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang berhubungan dengan jenis olahraga yang kita geluti.

Khusus untuk olahraga lempar cakram, untuk bisa melakukan lemparan yang baik dan jauh, maka diperlukan latihan yang benar-benar memberikan kemampuan tersendiri bagi seorang atlet. Salah satu latihan yang dianggap pas untuk meningkatkan kemampuan melakukan lempar cakram gaya menyamping adalah dengan memberikan latihan beban. Latihan beban disini adalah latihan yang dilakukan secara sistematis, menggunakan beban untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan dengan gerakan sinergis yang bertujuan untuk menghasilkan kemampuan daya ledak kemampuan otot. Dengan latihan ini diharapkan kemampuan siswa atau atlet bisa lebih baik.

Kenyataan yang ditemukan peneliti Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo adalah kurangnya latihan fisik yang berkaitan dalam kemampuan melempar cakram seperti kemampuan melempar dengan gaya menyamping, sehingga tidak tepat kalau orang beranggapan bahwa di dalam olahraga lempar cakram yang harus kita kuasai hanya keterampilan dasar saja tanpa disertai unsur kondisi fisik, siswa kurang berminat untuk mempelajari teknik dasar melempar cakram di karenakan mereka takut cedera. Belum pernah diterapkan latihan fisik dalam hal ini latihan beban yang dapat membentuk kemampuan siswa melempar cakram dengan menggunakan gaya menyamping.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan menerapkan latihan beban dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Melakukan Lempar Cakram Dengan Menggunakan Gaya Menyamping Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut : 1) Kurangnya latihan fisik yang berkaitan dalam kemampuan melempar cakram seperti kemampuan melempar dengan gaya menyamping, 2) Siswa kurang berminat untuk mempelajari teknik dasar melempar cakram di karenakan mereka takut cedera. 3) Belum pernah diterapkan latihan fisik dalam hal ini latihan beban yang dapat membentuk kemampuan siswa melempar cakram dengan menggunakan gaya menyamping.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yakni “Apakah terdapat pengaruh latihan beban terhadap kemampuan melakukan lempar cakram dengan menggunakan gaya menyamping Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo?”

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui seberapa besar terdapat pengaruh latihan beban terhadap kemampuan melakukan lempar cakram dengan menggunakan gaya menyamping Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara umum penelitian memberikan sumbangan kepada dunia pendidikan

untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa melempar cakram pada materi atletik. Kemampuan siswa dapat dijadikan pendorong bagi siswa lain dalam meningkatkan kemampuan mereka serta berperan sebagai umpan balik dalam dunia pendidikan.

2. Manfaat praktis

1. Sebagai masukan bagi pengajar (guru) dan sekolah untuk menerapkan pendekatan pembelajaran yang dapat meningkatkan keaktifan siswa dan juga prestasi belajarnya.
2. Sebagai pendidik maka pengetahuan selama mengadakan penelitian dapat ditransformasikan kepada peserta didik.
3. Sebagai bahan acuan, perbandingan ataupun referensi bagi para peneliti yang melakukan penelitian yang sejenis.
4. Bagi masyarakat penggemar olahraga lempar cakram, untuk menjadi bahan masukan dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan permainan di bidang olahraga khususnya lempar cakram dengan gaya menyamping.