

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal penentu dalam perkembangan serta kemajuan suatu bangsa. Untuk itu diperlukan suatu realisasi dalam bentuk terobosan baru guna untuk mencapai tujuan pendidikan itu sendiri. Hal tersebut berupa sarana dan prasarana, tenaga akademis yang profesional, sistem mengajar dan kurikulum yang baku sesuai dengan program pendidikan nasional.

Guru adalah sebagai penyelenggara pendidikan sekaligus sebagai motivator utama dalam proses pembelajaran mempunyai peranan yang sangat penting dalam rangka pencapaian tujuan. Di samping itu kualitas guru sangat berpengaruh terhadap kualitas anak didik. Suatu kegiatan belajar mengajar akan lebih baik bila ditunjang oleh kemampuan guru dalam menciptakan suatu interaksi yang bertujuan.

Sekolah adalah sebagai alat pendidikan dimana guru memberikan pengajaran. Berbagai macam pengajaran yang salah satunya adalah pengajaran tentang olahraga atau yang lebih dikenal dengan pendidikan jasmani dan kesehatan.

Kegiatan olahraga disekolah perlu mendapat perhatian yang lebih khusus, karena begitu pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukkan kegiatan tersebut dalam program pendidikan, mulai dari taman kanak-kanak sampai pada perguruan tinggi.

Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti dalam melaksanakan PPL-II di SMA Negeri 4 Gorontalo selama tiga bulan, kenyataan menunjukkan bahwa pada umumnya para siswa SMA Negeri 4 Gorontalo khususnya di kelas X masih belum berhasil dalam cabang olahraga Atletik khususnya di nomor lempar yaitu olahraga tolak peluru yang dalam hal ini yaitu kemampuan jauhnya tolakan pada cabang olahraga tolak peluru masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari siswa siswa kelas X pada saat melakukan tolakan tidak begitu jauh hanya ada yang mampu melakukan tolakan satu meter sampai dengan dua meter. Setelah beberapa kelas yang diamati, saya menarik kesimpulan yaitu Hal ini disebabkan, selain faktor teknik tolakan yang tidak dikuasai dengan benar, juga kemampuan otot khususnya otot lengan yang masih kurang terlatih dengan baik.

Beranjak dari masalah-masalah yang telah dikemukakan untuk meningkatkan kemampuan tolakan pada tolak peluru, perlu adanya metode pelatihan secara sistematis, tepat, dan terukur yang dituangkan dalam program latihan sebagai solusi dalam memecahkan masalah tersebut. Solusi dalam mengatasi masalah saya lebih mengfokuskan pada pelatihan kekuatan otot lengan secara spesifik dengan tujuan meningkatkan jauhnya tolakan pada nomor tolak peluru. Pelatihan kekuatan otot lengan secara spesifik adalah pelatihan dengan menggunakan beban tubuh sendiri yaitu pelatihan *push up*.

Maka hal ini yang menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat sejauh manakah pengaruh latihan *push-up* terhadap jauhnya kemampuan tolakan pada cabang olahraga tolak peluru siswa kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo. Penelitian ini diformulasikan dalam judul: **“Pengaruh Pelatihan *Push-Up* Terhadap Hasil Jauhnya Tolakan Pada Nomor Atletik Tolak Peluru Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut : Apakah pelatihan Push Up dapat meningkatkan jauhnya tolakan pada nomor atletik tolak peluru Dan Apakah jauhnya tolakan dapat di tingkatkan dengna pelatihan Push Up.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh pelatihan Push Up terhadap jauhnya tolakan pada tolak peluru?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini diantaranya adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan Push Up terhadap tolakan pada nomor atletik tolak peluru pada atlit SMA Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan “*Jauhnya Tolakan Pada Nomor Atletik Tolak Peluru dengan Pelatihan Push Up*”.
2. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian ilmiah dan lebih mendalam tentang pelatihan *Push Up* dan pengaruhnya terhadap prestasi pada nomor atletik tolak peluru.
3. Menambah pengetahuan penulis pada nomor atletik tolak peluru