

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan manusia, sama pentingnya seperti makan, minum dan istirahat atau tidur. Orang yang tidak pernah berolahraga cenderung lebih mudah terkena penyakit. Olahraga yang dilakukan secara rutin sangat membantu dalam menjaga kesehatan. Dimana olahraga merupakan kebutuhan manusia yang tidak dapat ditunda-tunda (Sajoto, 1995:8).

Manusia memiliki alasan yang berbeda-beda dalam melakukan aktifitas olahraga hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki tujuan masing-masing dalam kegiatan olahraga antara lain 1) mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi dalam hal ini hanya sekedar mengisi waktu senggang yang segalanya dilakukan dengan santai dan tidak formal. 2) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, misalnya anak-anak sekolah yang terus dilatih oleh guru olahraga guna melahirkan bibit atlet yang berprestasi. Selain itu kegiatan formal tujuannya untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun sesuai kurikulum tertentu. 3) mereka yang melakukan olahraga demi mencapai sasaran prestasi tertentu (Sajoto, 1995:1).

Pendidikan jasmani sebagai integral dari sistem pendidikan nasional yang orientansinya sangat jelas dalam tujuan pendidikan nasional yang ingin dicapai yaitu sehat jasmani dan rohani. Dengan demikian peran pendidikan jasmani dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting

dan strategis dalam pengembangan pembelajaran maupun pengembangan kearah olahraga prestasi (atlit).

Olahraga merupakan suatu proses yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai perubahan fisik dan mental. Aktivitas jasmani yang dimaksud di atas merupakan kegiatan yang dilakukan oleh siswa dari tingkat SD, SMP, dan SMA untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan motorik serta kemampuan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Olahraga terdiri dari beberapa macam cabang yang diharapkan mampu mengembangkan kreatifitas seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya baik itu dari segi kesehatan maupun prestasi salah satunya yaitu lempar cakram.

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga atletik. Cakram yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dengan berat 2 kg untuk laki-laki dan 1 kg untuk perempuan. Saputra (2001:70-71) menyatakan bahwa lempar cakram merupakan suatu kemampuan dalam melemparkan benda berupa cakram dari samping dengan posisi memutar badan. Adapun hal-hal yang harus dipahami dan dimengerti dalam lempar cakram adalah karakteristik gerak dasar dari lempar cakram yaitu: 1) pegangan dan putaran, 2) rotasi, 3) lemparan dan sikap akhir.

Lempar cakram merupakan salah satu materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjas Orkes) di sekolah-sekolah baik SD, SMP dan SMA. Pada umumnya disetiap sekolah-sekolah siswa belum mampu melakukan gerak dasar lempar cakram seperti pegangan, rotasi, dan lemparan.

Kemampuan siswa dalam melakukan lempar cakram harus menjadi perhatian guru, karena kemampuan ini nantinya akan menjadi dasar bagi siswa untuk lebih lanjut mempelajari lempar cakram. Kenyataan yang ditemukan di lapangan khususnya di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan yang maksimal dalam melakukan gerak dasar lempar cakram. Sehingga hal ini mempengaruhi prestasi atlet di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di lapangan dari seluruh kelas X di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo, terdapat sebagian besar yang memiliki kemampuan lempar cakram yang kurang maksimal. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan yang sistematis terutama dalam latihan kekuatan dan ketahanan fisik, karena kemampuan melakukan lempar cakram perlu didukung oleh kekuatan dan ketahanan fisik yang memadai.

Hal ini merupakan tantangan yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan, untuk itulah diperlukan upaya-upaya pembinaan prestasi tingkat SMA dalam melakukan teknik lempar cakram. Berkaitan dengan upaya pembinaan tersebut, perlu dipikirkan cara-cara yang dapat dilakukan yang sangat penting yaitu meningkatkan kemampuan tersebut dengan latihan kondisi fisik antara lain kekuatan otot lengan.

Latihan kekuatan otot lengan merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan. Latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk meniadakan kemampuan guna mencapai tujuan tertentu, seperti kondisi fisik, kekuatan dan prestasi terutama pada cabang

olahraga atletik khususnya lempar cakram. Untuk itu guru perlu merencanakan, menilai dan menyusun program latihan sesuai dengan kebutuhan atau tujuannya.

Mengacu pada permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan formasi judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Cakram Pada Siswa Kelas X Putra SMA Negeri 3 Kota Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah:

1. Apakah siswa mampu melakukan lempar cakram dengan maksimal?
2. Bagaimana kemampuan siswa putra SMA Negeri 3 Kota Gorontalo dalam melakukan lempar cakram
3. Apakah terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar cakram pada siswa putra SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dan dirumuskan sebagai berikut: “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Cakram”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar cakram.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- a. Praktis : penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar cakram pada siswa putra SMA Negeri 3 Kota Gorontalo sehingganya kemampuan siswa tersebut semakin bertambah.
- b. Teoritis : memberikan pengetahuan pada siswa secara teori tentang gerak dasar *lempar cakram* dengan baik dan benar.