

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ber macam-macam pendapat yang ditemukan dilapangan atau perdebatan dalam hal peningkatan prestasi olahraga yang sering kali menjadi suatu perdebatan dalam hal bagaimana yang terbaik untuk meningkatkan prestasi olahraga, seiring ada yang mengatakan bahwa kemampuan fisik kurang, cara memberikan latihan yang kurang baik dan kurangnya motivasi diri dalam melakukan olahraga dan lain sebagainya. Terbukti sekarang ini atletik tolak peluru itu masih jarang untuk didapatkan. Walaupun ada, namun rupanya juga kurang terarah terutama faktor-faktor pendukung dan faktor penunjang dari atletik itu sendiri, untuk dibentuk dan agar supaya dapat berprestasi dengan baik. Mengenai suatu cara memberikan latihan yang kurang baik itu adalah banyak orang yang ingin menciptakan seorang atlit namun mereka tidak mengetahui latihan apa sebenarnya yang diberikan agar mendapatkan seorang atlit yang berprestasi bukan karna belum mengetahui sehingga dalam memberikan suatu latihan itu hanya sembarang saja, atau tidak terencana, teratur dan terprogram. Dengan demikian hasilnya tidak memuaskan oleh karna itu, setiap atlit tanpa menghiraukan usahanya beratletik, harus memiliki suatu program pengembangan Dumbell Press. Kemudian mengenai motivasi, memang motivasi dalam diri seorang untuk melakukan olahraga sangat penting. Seorang yang melakukan olahraga harus ditujang dengan motivasi agar dapat berprestasi dengan baik. Baik motivasi daridalam maupun dari luar.

Pendidikan senantiasa merupakan tanggung jawab bagi setiap warga negara. Tanggung jawab ini merupakan suatu tantangan yang perlu direalisasikan sebagai pendorong kemajuan pembangunan pendidikan di Indonesia umumnya dan mengacu pada tujuan pendidikan nasional yang antara lain membentuk manusia Indonesia agar menjadi terampil, cerdas, dan berbudi pekerti luhur. Hal ini mutlak diperlukan karena hanya manusia terampil, cerdas, dan berbudi pekerti luhur yang dapat mempercepat pembangunan. Namun demikian, pendidikan sebagai suatu sistem bukanlah merupakan suatu hal yang beku yakni yang terus-menerus disoroti oleh berbagai kalangan, baik di kalangan pemerintah, maupun di kalangan masyarakat. Berdasarkan adanya sorotan dari berbagai pihak bahwa seluruh masyarakat merasa perlu terlibat langsung dalam pendidikan, maka alangkah baiknya perubahan-perubahan yang menantang kehidupan bangsa dan masyarakat Indonesia secara seksama diikuti dan dicermati agar supaya arah pendidikan nasional yang akan membawa generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dapat dibina berdasarkan kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten serta berkesinambungan. Untuk mencapai semua ini, maka pemerintah selalu berusaha menyempurnakan sistem pendidikan melalui berbagai usaha antara lain menyempurnakan kurikulum, pengadaan buku-buku paket, mengadakan penataran bagi guru-guru bidang studi, pengadaan fasilitas, dan media pembelajaran, serta pengadaan perlengkapan-perengkapan sekolah yang semuanya dimaksudkan untuk membantu atau memperlancar jalannya sistem pendidikan nasional khususnya dalam proses belajar mengajar di sekolah khususnya pada mata pelajaran pejasokes.

Atletik adalah ibu semua cabang olahraga, karena gerakan-gerakan yang di lakukan pada cabang olahraga yang lebih berkaitan erat dengan gerakan-gerakan yang ada pada cabang olahraga atletik. Olahraga atletik adalah mudah kita lakukan dan kita kembangkan apabila kita mempelajarinya dengan tekun, baik dari teorinya maupun dengan prakteknya. Dalam olahraga

atletik yang termasuk didalamnya adalah nomor lari, lompat, lempar dan jalan. Namun yang akan menjadi pokok pembahasan adalah pada nomor lempar yaitu tolak peluru.

Didalam kekuatan otot adalah faktor yang tak kalah pentingnya untuk peningkatan suatu prestasi. Kekurangan otot tersebut dapat diperoleh melalui latihan interval yang dilaksanakan secara terprogram.

Artinya bahwa setiap usaha meningkatkan prestasi dan usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua yang terdapat dalam komponen-komponen tersebut. Seperti halnya dalam melakukan tolak peluru setelah dilihat dalam praktek dan pengamatan sehari-hari dilapangan, yang paling berperan sekali adalah dorongan gerakan lengan untuk mendorong lebih kuat, jadi kalau ditinjau dari segi peran kondisi fisik melalui latihan Dumbell Press dalam hal untuk melakukan tolak peluru sangatlah penting. Hanya menjadi pertanyaan adalah bagaimana cara peleksanaannya.

Pada nomor lempar khususnya tolak peluru adalah suatu nomor yang memerlukan Dumbell Press untuk mendapatkan jauhnya tolakan, setelah dilihat pada pelaksanaannya maka hasil yang kita inginkan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Oleh karena itu mungkin dalam tolak peluru ini ada faktor-faktor penghambat pada waktu melaksakan gerakan, maka perlu sesuatu penelitian langsung dan untuk melihat faktor-faktor apa yang dapat meninjang dalam melakukan gerakan sehingga dapat bergerak lebih cepat lagi sesuai dengan kita inginkan. Maka dengan itu peneliti ingin melihat langsung pada kemampuan latihan kekuatan.

Sesuai dengan pengamatan penulis pada siswa kelas VIII SMP Negeri 10 Gorontalo dalam cabang atletik mereka belum terlalu maksimal kekuatan yang dimiliki, terutama pada tolak peluru. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan yang sistematis terutama dalam latihan kekuatan dan daya otot, karena kemampuan melakukan tolak peluru didukung oleh

kekuatan dan daya otot yang memadai. Hal ini merupakan tantangan yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan, untuk itulah diperlukan upaya-upaya pembinaan prestasi tingkat SMP dalam cabang atletik khususnya tolak peluru. 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 latihan kekuatan.

Latihan kekuatan merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot. 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 atletik. Untuk itu guru perlu merencanakan, menilai dan menyusun program latihan sesuai dengan kebutuhan atau tujuannya.

Pembinaan prestasi di cabang atletik khususnya dalam tolak peluru perlu memperhatikan faktor-faktor antara lain sebagai berikut: lamanya latihan, beban (*insentitas*) latihan, ulangan (*repetise*) dan masa istirahat (*recovery*), setelah setiap repetisi latihan, lamanya latihan dapat dikatakan dengan jarak lari atau berenang yang harus ditempuh. Beban latihan dengan waktu (*tempo pace*) untuk jarak tersebut. Untuk mencapai prestasi tersebut perlu memperoleh pembinaan baik fisik, mental dan sosial serta dukungan sarana dan prasarana yang tersedia. Pembinaan olahraga perlu dilakukan secara terus-menerus dan sistematis serta berkualitas. Dalam membina dan melatih tolak peluru harus disesuaikan dengan peningkatan prestasi di bidang lain terutama pelaksanaan latihan kondisi fisik yakni kekuatan, kelentukan dan lain-lain. Ada beberapa teknik dasar yang menentukan keberhasilan suatu atlet dalam melakukan tolak peluru seorang atlet harus dikuasai yaitu teknik melakukan cara memegang peluru dan meletakkannya pada bahu, sikap badan pada waktu akan menolak, cara menolak peluru dan sikap badan setelah menolak.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan memformulasikan judul yaitu **"Pengaruh Latihan *Dumbell Press* Terhadap Teknik Dasar Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 10 Gorontalo"**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

(1) Apakah latihan *Dumbell Press* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping? (2) Bagaimana latihan *Dumbell Press* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping? (3) Adakah korelasi latihan *Dumbell Press* dengan peningkatan kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping ?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut "Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbell Press* terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 10 Gorontalo"

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan *Dumbell Press* terhadap kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII Putra di SMP Negeri 10 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan pengembangan teori olahraga pada umumnya dan khususnya pada cabang olahraga Atletik yaitu Tolak Peluru. Hasil penelitian ini dapat memperkaya dalam program pendidikan kepelatihan olahraga khususnya. Hasil penelitian ini juga dapat mendukung teori-teori keolahragaan yang ada, serta dapat menserasikan dan menselaraskan teori kepelatihan olahraga di antara teori-teori olahraga lainnya.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pembaca dan peneliti. Bagi pembaca hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk mengetahui pengembangan teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan olahraga. Bagi peneliti selanjutnya, hasil peneliitan ini dapat digunakan sebagai landasan untk penelitian selanjutnya. Dan hasil penelitian ini sebagai tambahan ilmu bagi penelitian sendiri, apabila kelak menjadi seorang pelatih atau pakar di bidangnya khususnya cabang olahraga Atletik yaitu Tolak Peluru.