

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

. Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, pengembangan olahraga juga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia di seluruh dunia , di arahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, serta rohani manusia, dalam pelaksanaan aktifitas olahraga tersebut mempunyai maksud dan tujuan yang beragam yakni olahraga sebagai tujuan jasmani kesehatan, bersenang senang dan sebagai prestasi.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat, pembinaan juga dilakukan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan meyenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan .

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pelatihan, serta pendidikan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Untuk membina atau melahirkan seorang atlite yang berprestai diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistimatis, terarah, berenca

-na dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia sekolah dasar.

Di Smp pendidikan jasmani olahraga terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang di harapkan mampu mngembangkan siswa sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Akan tetapi cabang olahraga yang dimaksud oleh penulis adalah cabang olahraga atletik pada umumnya atletik dan pada khususnya nomor lempar tolak peluru.

Di Smp Negeri 10 Kota Gorontalo khususnya siswa kls VIII teknik menolak peluru sudah bagus dan semua siswa sangatlah antusias dalam mengikuti mata pelajaran tersebut namun yang menjadi kendalah adalah hasil tolakan yang kurang maksimal atau hasil tolakan masi kurang jauh, hal ini terlihat ketika penulis memberikan ajaran mata pelajaran penjaskes di smp tersebut dalam hal ini atletik nomor lempar tolak peluru gaya belakang.

Pada tolak peluru, lutut, pingan, sikut pergelangan tangan, lengan, bahu, dan sendi jari-jari tangan, semua harus di gunakan untuk mencapai kekuatan yang maksimal atau yang paling jauh pada nomor lempar tolak peluru. Namun menurut Sugianto.(1991:19) hal itu tidak akan maksimal jika kekuatan otot lengan dan bahu tidak kuat karena kekuatan otot lengan dan bahu yang sangat berperan penting dan berpengaruh untuk mencapai hasil tolakan yang maksimal. Kekuatan otot lengan dan bahu yang di maksud adalah lengan atas dan lengan bawa atau biasa kita kenali dengan nama *bichep brachi* dan *triseps brechii*. *Bichep brachi* terdapat di sepanjang lengan atas, sedangkan *triseps brachii* melekat di belakang *dorsal* lengan atas sedangkan pada bahu terdapat otot *trapecius* dan *deltoid*, fungsi dari ke empat otot tersebut adalah untuk ekstensi lengan. Tolak peluru sendiri memerlukan gerak ekstensi hasil kerja dari ke empat otot, semakin kuat dan cepat ke empat otot tersebut berkontraksi maka makin besar pula daya ekstensi yang akan di timbulkan sehingga menghasilkan tolakan yang lebih jauh. Menurut Giriwijoyo, (2012:214) Latihan otot untuk meningkatkan kemampuan fungsional otot perlu menggunakan beban yang dapat berupa berat badan sendiri (berat beban internal) atau beban yang berasal dari luar (berat beban eksternal).

Pemberian beban harus *fisiologis*, yaitu saat akan menjalani pelatihan; sesuai dengan tujuan pelatihan dan juga harus sesuai dengan cabang olahraga. Oleh karena itu, perlu dipahami *fisiologi* pembebanan agar pemberian beban dapat menjadi *se-fisiologis* mungkin dan selalu sesuai dengan keadaan baru yang merupakan hasil pelatihan. Dengan demikian peningkatan beban latihan selalu berdasarkan fakta objektif, jadi tidak berdasarkan kira-kira saja. Sehubungan dengan hal tersebut maka bisa di rumuskan bahwa latihan beban pada atlite tolak peluru sangatlah berpengaruh pada hasil tolakan demikian pula untuk mencapai hasil yang diharapkan memerlukan, motifasi, pembinaan yang teratur dan terarah, dan harus memerlukan latihan beban yang terprogram, dengan teknik teknik yang benar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk mencapai prestasi yang di harapkan dalam olahraga Atketik nomor lempar tolak peluru perlu latihan beban, latihan beban yang di maksud yaitu *dumbbell* dalam latihan *dumbbell* ada 3 fariasi latihan yang disajikan yaitu *standing press* untuk melatih otot *trapecius* dan *deltoid*, *biceps cutl*, untuk melatih otot *bicheps* dan *triceps curl*, untuk melatih otot *triceps*.

*dumbbell* suatu latihan beban untuk melatih keempat otot tersebut. Hal ini dapat di artikan bahwa seorang atlite tolak peluru sangatlah memerlukan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan untuk mendapatka hasil tolakan yang maksimal atau mendapatkan hasil tolakan yang sejauh mungkin. Dan khusus untuk tolak peluru gaya belakang latihan *dumbbell* adalah hal yang paling utama di samping teknik tolakan.

Mengingat keberhasilan atlite tolak peluru, salah satunya dengan melatih kekuatan otot lengan dengan menggunakan latihan beban yaitu latihan *dumbbell*. Dan penulis meneliti tolak peluru gaya belakan (O'brian) di Smp Negeri 10 Kota Gorontalo. Maka penulis mengadakan penelitian secarah ilmiah dengan judul:“ Pengaruh Latihan *Dumbbell* terhadap tolak peluru gaya belakang pada Siswa kls VIII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo “.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dalam penelitian ini penulis dapat mengidentifikasi permasalahan bahwa adanya kelemahan kekuatan otot lengan pada p siswa putra kls VII di Smp Negeri 10 Kota Gorontalo, oleh karenah itu jauhnya tolakan tolak peluru gaya belakang dapat di tingkatkan dengan latihan *dumbbell*.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut; “apakah latihan *dumbbell* berpengaruh terhadap hasil tolakan pada tolak peluru gaya belakang khususnya Siswa kls VIII.SMPN 10 Kota Gorontalo”.

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dumbbell* terhadap hasil tolakan pada tolak peluru gaya belakan siswa kls VIII SMPN 10 Kota Gorontalo .

## **1.5. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat di hasilkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1.5.1. Manfaat Teori**

- a. Sebagai tolak ukur untuk pencapaian prestasi Siswa kls VIII SMPN 10 Kota Gorontalo.
- b. Sebagai pengalaman baik bagi penulis tentang metode penelitian maupun keilmuan yang berhubungan dengan hasil tolakan pada tolak peluru gaya belakang.

- c. Membantu memecahkan masalah latihan yang cocok untuk kekuatan otot lengan, dan kendala kerendah lemahnya otot lengan pada olahraga tolak peluru gaya belakang.

#### **1.5.2. Manfaat Praktis**

- a. Memeberikan motifasi kepada guru-guru khususnya guru olahraga dalam hal ini penjaskes, untuk lebih meningkatkan olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru.
- b. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di universitas negeri gorontalo dan untuk memperoleh gelar sarjan (S1).