

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta di tujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, di siplin sportifitas yang tinggi serta prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangkitan nasional. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu di adakan peningkatan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dan di arahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Pembinaan di lakukan oleh induk organisasi cabang olahraga dengan memperdayakan perkumpulan olahraga untuk menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dalam menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus di laksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik

tingkat pusat maupun daerah. Untuk membina atau melahirkan seorang atlit yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana, konsisten, dan di lakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang di laksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai perubahan fisik dan mental. Aktivitas jasmani yang di maksud di atas merupakan kegiatan yang di lakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik serta kemampuan yang mencapai aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani olahraga terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang di harapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan yang ingin di capai dengan kemampuan siswa yang di milikinya untuk mengetahui cabang olahraga atletik pada umumnya dan pada khususnya pada nomor tolak peluru.

Tolak peluru adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik di mana bentuk gerakannya menolak atau mendorong suatu peluru yang di lakukan dengan di letakkan di bagian bahu untuk di dorong dalam mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Namun berbicara hal prestasi dan pendidikan dalam olahraga khususnya atletik nomor tolak peluru pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Limboto Kab. Gorontalo masih sangat kurang dalam melakukan teknik. Hal ini terlihat dari

kurangnya latihan pada nomor tolak peluru serta kurangnya motivasi siswa untuk berprestasi di bidang olahraga atletik.

Pengembangan dan peningkatan olahraga prestasi khususnya untuk tolak peluru, tidaklah berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang lainnya, yakni senantiasa di fokuskan pada pelaksanaan latihan kondisi fisik adalah latihan kekuatan yang di maksud adalah latihan *Push-Up* ini dapat di gunakan sebagai latihan khusus untuk mengembangkan otot-otot yang berkontraksi pada saat melakukan tolak peluru seperti otot middle pectoralis major, anterior deltoid, latissimus major, dan tricep

Pada latihan *push-up* ini dapat melatih otot lengan yang akan berperan pada saat menolak peluru , yang di mana otot lengan yang berkontrak adalah : bisep, tricep, pectoralis major, anterior deltoid, middle deltoid. Agar supaya otot-otot yang akan di latih dapat bekerja dengan maksimal pada saat melakukan tolakan peluru.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk mencapai prestasi pendidikan yang di harapkan latihan beban dalam *Push-Up*. Hal ini dapat di asumsikan bahwa seorang penolak peluru pasti membutuhkan kekuatan agar dapat melakukan tolakan sejauh mungkin.

Mengingat keberhasilan siswa pada kemampuan tolak peluru, salah satu cara dengan melatih kekuatan otot lengan yaitu dengan menggunakan latihan *Push-Up*. Maka hal tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan secara ilmiah, dengan judul : *pengaruh latihan Push-Up terhadap kemampuan tolak peluru dalam cabang olahraga atletik siswa kelas VIII SMPN 1 Limboto.*

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Rendahnya prestasi belajar siswa pada cabang olahraga atletik khususnya tolak peluru, kurangnya motivasi siswa untuk berprestasi di bidang olahraga atletik, kurangnya latihan kekuatan otot lengan melalui latihan *push-up*.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan masalah yang telah di kemukakan sebelumnya, maka masalah dan penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan kemampuan tolak peluru melalui latihan *Push-Up* pada siswa kelas VIII SMPN 1 Limboto ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh latihan *Push-Up* terhadap kemampuan tolak peluru dalam cabang olahraga atletik pada siswa kelas VIII SMPN 1 Limboto Kab. Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Secara Teoritis

Di harapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan pada khususnya pada cabang olahraga atletik, dari hasil penelitian ini dapat memperkuat kedudukan teori-teori olahraga lainnya.

1.5.2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan peneliti, bagi pembaca hasil penelitian ini dapat di jadikan sarana untuk mengetahui pengembangan teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan olahraga. Apabila kelak menjadi seorang pelatih atau pakar pada bidangnya khususnya cabang olahraga atletik.