

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses kehidupan manusia selalu membawa anggota tubuhnya kesetiap tempat untuk bergerak sambil berinteraksi dengan lingkungannya. Proses perpindahan tubuh ini sering disebut dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang menjadi kebutuhan primer untuk mempertahankan eksistensi manusia sebagai sebuah sistem, setiap individu memiliki hak akses terhadap aktivitas jasmani untuk pengembangan pribadi seutuhnya. Pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku. Melalui kegiatan keolahragaan diharapkan pelaku atau pengguna akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya, serta dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis. Jadi perubahan budaya merupakan tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Perubahan kearah yang lebih baik diharapkan akan menjadi suatu kepemilikan pada setiap anak didik. Dengan keanekaragaman nilai yang dapat diakomodasi melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan akan menjadikannya sesuatu yang berkontribusi positif dalam melakukan suatu perubahan yang diharapkan

oleh anak didik. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, hiburan, namun sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting, karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga. Dalam kegiatan olahraga ini bukan saja bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani, tetapi juga pembinaan rohani yang mencakup ketinggian mental dan keluhuran budi. Aspek rohani ini mencakup nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan manusia seperti kejujuran (sportivitas atau fair play), disiplin, pantang menyerah, semangat kesatria, saling menghormati dan percaya pada diri sendiri. Khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lempar tolak peluru.

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik dalam nomor lempar. Atletik tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Dikatakan tolak peluru adalah nomor lempar karena nomor tolak peluru dilemparkan dengan cara ditolakkan atau didorong menggunakan tangan berupa dorongan dari bahu yang kuat di sertai dengan gerakan merentangan lengan, pergelangan tangan dan jari jari yang terara dengan tujuan melakukan tolak peluru agar di dapat jarak tolakan yang maksimal. Peluru ini merupakan peralatan utama dalam olahraga ini, bentuknya bulat seperti bola dan terbuat dari besi.

Suatu kegiatan proses latihan akan lebih sempurna bila ditunjang oleh kemampuan pelatih dalam menerapkan tujuan latihan dalam setiap saat latihan, khususnya program latihan yang diterapkan dalam latihan. Tenaga pelatih harus mampu merencanakan, menetapkan tujuan, mempersiapkan materi, memilih strategi yang tepat dalam proses pelatihan.

Berdasarkan hasil observasi penulis, siswa di sekolah SMK Gotong Royong Telaga, menunjukkan bahwa pada saat mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan berlangsung tentang cabang olahraga atletik khususnya tolak peluru saat siswa melakukan praktek tolak peluru belum begitu baik dan hasil tolakan belum maksimal. Ini di karenakan kemampuan siswa belum mempunyai kekuatan otot lengan. Guru belum terfokus menerapkan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan anak didiknya karena guru olahraga yang ada di SMK Gotong Royong tidak hanya terfokus pada atletik khususnya tolak peluru tetapi masih banyak cabang-cabang olahraga lainnya. Tentu hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar para siswa melakukan tolak peluru dapat dilakukan dengan baik dan mendapatkan tolakan yang maksimal. Salah satu solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu. Salah satu latihan yang di anggap pas untuk meningkatkan kemampuan melakukan tolak peluru pada nomor lempar atletik khususnya adalah latihan *Medicine Ball*.

Oleh karena itu, penulis memilih salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya menguatkan otot *biceps*, *triceps*, *pictoralis*, *deltoideus* dan pergelangn tangan. dengan latihan menggunakan latihan beban luar yaitu latihan *medicine ball*. Berdasarkan pada hal tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan judul: “ *Pengaruh Pelatihan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Belakang Pada Siswa Kelas X SMK Gotong Royong Telaga* ”.

1.2 Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: siswa di sekolah SMK Gotong Royong Telaga, menunjukkan bahwa pada saat mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan berlangsung tentang cabang olahraga atletik khususnya tolak peluru saat siswa melakukan praktek tolak peluru belum begitu baik dan hasil tolakan belum maksimal. Ini di karenakan kemampuan siswa belum mempunyai kekuatan otot lengan. Guru belum terfokus menerapkan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan anak didiknya karena guru olahraga yang ada di SMK Gotong Royong tidak hanya terfokus pada atletik khususnya tolak peluru tetapi masih banyak cabang-cabang olahraga lainnya. Otot *biceps*, *triceps*, *pictoralis*, *deltoideus* dan pergelangan tangan yang tidak maksimal menjadi kendala utama bagi siswa SMK Gotong Royong Telaga dalam mengembangkan kemampuan tolak peluru.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan tolak peluru gaya belakang pada siswa SMK Gootong Royong Telaga?.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan tolak peluru gaya belakang pada siswa SMK Gotong Royong Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih pada cabang olahraga atletik tentang efektivitas latihan *medicine ball* terhadap kemampuan tolak peluru.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

- a. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada cabang olahraga atletik.
- b. Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya mengenai materi tentang kemampuan tolak peluru.

2. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan, dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian latihan *medicine ball* terhadap kemampuan tolak peluru gaya belakang.

3. Bagi Peneliti

Manfaat latihan berfikir yang bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai latihan *medicine ball* terhadap kemampuan tolak peluru.