

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, olahraga juga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas setiap manusia, diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, serta rohani manusia. Dalam pelaksanaan aktifitas olahraga mempunyai maksud dan tujuan yang beragam yakni olahraga sebagai tujuan jasmani kesehatan, bersenang-senang, dan sebagai prestasi. Dan melalui kegiatan olahraga bangsa indonesia dikenal diforum internasional. Itulah perlu diadakan latihan-latihan sekaligus pembinaan dalam olahraga.

Pembinaan olahraga merupakan tugas dari lembaga pendidikan. Oleh sebab itu perlu diberikan disekolah-sekolah sejak dini dengan maksud untuk membentuk siswa yang sehat baik fisik maupun mental. Melalui kegiatan olahraga pula dapat dicapai keseimbangan dan kesegaran hidup bagi siswa selain dia mendapatkan ilmu pengetahuan. Karena bagaimanapun kecerdasan yang tinggi dan keterampilan yang sempurna sangat memerlukan tubuh yang sehat.

Atletik merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan. Lempar lembing yang merupakan bagian dari atletik sangat diminati Karena selain peraturannya sederhana perlengkapannya mudah diperoleh. Namun prestasi dalam cabang olahraga atletik dalam hal ini lempar lembing belum menunjukkan hasil yang baik atau maksimal.

Di SMA pendidikan jasmani olahraga terdiri dari beberapa macam olahraga yang diharapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Di SMA Negeri 1 Tapa, siswa-siswa khususnya kelas X sangat antusias mengikuti pelajaran olahraga, namun pada saat proses pembelajaran atletik khususnya lempar lembing gaya *cross* mereka belum menguasai teknik-tekniknya. Dan dengan tidak menguasainya tehnik dasar, hal inilah yang menyebabkan pada saat melakukan lemparan kebanyakan siswa Putra SMA N 1 Tapa lemparannya tidak jauh dan lembingnya tidak menancap. Hal tersebut pula dikarenakan berkurangnya pembinaan dan pelatihan sehingga prestasi dalam olahraga inipun belum menunjukkan hasil yang terbaik.

Pada lempar lembing sangatlah memerlukan kekuatan otot lengan guna untuk mencapai kekuatan yang maksimal atau lemparan yang jauh. Namun kekuatan tersebut tidak akan maksimal jika kekuatan otot lengan tidak kuat karena otot lenganlah yang sangat berperan penting dan berpengaruh untuk mencapai hasil lemparan yang maksimal. Kekuatan otot lengan yang dimaksud adalah lengan atas dan lengan bawah yang biasa kita kenal dengan bahasa anatominya yaitu *bickep brachi* dan *tricep brachi*. *Bickep brachi* terdapat disepanjang lengan atas, sedangkan *tricep brachi* melekat dibelakang lengan atas.

Berdasarkan dengan penjelasan di atas, maka untuk mencapai hasil yang maksimal dan prestasi yang diharapkan dalam olahraga atletik kususunya lempar lembing gaya *cross* maka perlu dilakukan latihan beban, dan latihan beban yang dimaksud adalah *soulder press*.

Pelatihan *Soulder press* merupakan salah satu metode latihan kekuatan otot lengan yang berfungsi untuk melatih kekuatan otot lengan. Pelatihan *soulder press* ini bertujuan untuk melatih salah satu organ tubuh yang sangat membantu dalam proses lempar lembing gaya *cross*.

Berkaitan dengan hal tersebut, penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang kemampuan lempar lembing gaya *cross* pada cabang olahraga atletik dengan judul **“pengaruh pelatihan *soulder press* terhadap jauhnya lempar lembing gaya *cross* pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tapa”**

1.2 Identifikasi Masalah

Ternyata di kelas X SMA N 1 Tapa belum sedikitpun diberikan yang namanya pelatihan *Soulder press*, apakah benar dengan pelatihan *Soulder Press* bisa meningkatkan hasil jauhnya lemparan lembing gaya *cross* siswa putra kelas X SMA N 1 Tapa, benarkah dalam meningkatkan hasil jauhnya lemparan lembing gaya *cross* siswa putra kelas X SMA N 1 Tapa sangat dipengaruhi oleh pelatihan *Soulder Press*, dan seberapa besar pengaruh pelatihan *Soulder Press* terhadap hasil jauhnya lempar lembing gaya *cross* siswa putra kelas X SMA N 1 Tapa.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh pelatihan *Soulder Press* terhadap hasil jauhnya lemparan gaya *cross* pada siswa putra kelas X SMA N 1 Tapa ?

1.4 Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Soulder Press* terhadap hasil jauhnya lemparan gaya *cross* siswa putra kelas X SMA N 1 Tapa.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yang diharapkan peneliti terbagi atas dua hal sebagai berikut :

A. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yaitu peneliti berharap hasil hasil penelitian ini menjadi bahan referensi pembelajaran atau bahan perkuliahan yang dapat menambah pengetahuan bagi civitas jurusan pendidikan kepelatihan olahraga sebagai calon guru nanti.

B. Secara Praktis

- a. Memberikan motifasi kepada guru-guru, khususnya guru olahraga dalam hal ini penjaskes, untuk lebih meningkatkan olahraga atletik khususnya pada nomor lempar lembing.
- b. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Gorontalo dan untuk memperoleh gelar sarjana (S1)