

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini mengalami peningkatan hal itu ditandai dengan prestasi olahraga Indonesia yang semakin meningkat serta semakin banyaknya aktivitas olahraga dalam masyarakat. Olahraga merupakan bagian dari kehidupan masyarakat yaitu berperan untuk mengingatkan tubuh manusia adalah alat yang utama bagi kehidupan. Ini dapat disadari secara bersama maka dari itu terlihat banyaknya manusia melakukan aktivitas olahraga. Setelah merasakan aktivitas olahraga yang dilakukan, olahraga menjadi kebutuhan bagi semua individu. Karena olahraga itu sendiri sebagai suatu media untuk perkembangan fisik, motorik, mental, sosial dan emosional. Begitu pula pentingnya olahraga dalam pendidikan yang sering kali dikenal dengan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari keseluruhan program pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat

penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah unsur bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang senantiasa berkembang searah perkembangan jaman. Pada pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, ada beberapa macam cabang olahraga yang diajarkan dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga berkaitan dengan nomor-nomor Atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti lempar lembing. Hal ini dikarenakan, siswa pada umumnya belum menguasai teknik lempar lembing, bahkan siswa juga kurang menyukai dengan pembelajaran atletik.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Oleh karena itu, atletik sering memperlombakan beberapa jenis olahraga dengan keahlian yang berbeda. (Rithaudin Ahmad 2011:51)

Atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Dari beberapa cabang olahraga lari, lompat, dan lempat ini masih dipecahkan lagi dalam beberapa kategori nomor. Misalnya, dalam cabang olahraga lari dibagi menjadi 3 nomor, yaitu nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh dan

sebagainya. Biasanya, cabang atletik ini dilakukan di sebuah lapangan yang disebut track and fields atau lintasan dan lapangan. (Chandra Sodikin 2010:63)

Olahraga atletik sangatlah mudah untuk dilakukan dan dikembangkan bahkan juga diperlombakan jika kita mempelajarinya dengan sungguh - sungguh, baik dengan mengacu kepada teorinya maupun dengan prakteknya. Dalam olahraga atletik yang termasuk di dalamnya adalah nomor lari, lompat, lempar dan jalan, namun yang akan menjadi pokok pembahasan dalam nomor atletik ini yaitu lempar khususnya adalah lempar lembing.

Lempar lembing merupakan permainan yang dilakukan dengan menggunakan lembing yang harus didaratkan pada sektor yang telah diberi tanda. Lembing terbuat dari kayu atau logam yang berbentuk panjang dan pada ujungnya dipasang mata lembing yang runcing agar saat dilemparkan bisa menancap ke tanah. (Dwinarhayu 2010:37)

Dalam nomor lempar lembing terdapat beberapa tehnik – tehnik dasar yang harus di kuasai oleh siswa karena masih banyaknya siswa yang belum menguasai dan menunjukkan prestasi, dalam hal ini siswa SMK N 1 Boalemo belum menunjukkan prestasi olahraga Atletik khususnya pada nomor lempar lembing.

Selain pentingnya tehnik – tehnik dasar dalam nomor lempar lembing faktor – faktor kondisi fisik juga memegang peran penting dalam pencapaian sebuah prestasi. Salah satu unsur kondisi fisik yang mempengaruhi siswa yakni *Pliometrik Medicine ball throw* sehingganya perlu ditemukan upaya – upaya yang

dapat meningkatkan faktor – faktor tersebut yang dituangkan dalam suatu program latihan yang teratur dan terarah atau sistematis.

Pliometrik adalah suatu pelatihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat (Suratmin 2012 : 22).

Menurut Purwadi *Medicine ball* permainan yang menitik beratkan pada kelincahan, kekuatan menolak dan gerakan menolak. *Medicine ball* disini yaitu dengan lempar tangkap dan menekankan pada kekuatan melempar lembing untuk mencapai jauhnya lemparan yang maksimal. *Medicine ball* dilakukan secara berpasangan dengan menolakkan dan menangkap *medicine ball* ke dinding dan juga melemparkan *medicine ball* ke sasaran garis – garis. Pada latihan ini menggunakan *medicine ball* dengan *throw* serta lempar tangkap secara berpasangan. Latihan pada kekuatan otot lengan ini yaitu dengan menggunakan pliometrik *medicine ball* sebagai latihan yang nantinya akan bermanfaat dalam peningkatan kekuatan, ketepatan serta keberanian. Dengan latihan *medicine ball throw* ini juga bisa meningkatkan kemampuan lempar lembing.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa SMK Negeri 1 Boalemo, yang menjadi perhatian tersendiri bagi peneliti yaitu perlu adanya penindakan secara ilmiah terhadap kemampuan siswa melakukan lempar lembing. Dengan demikian, penulis berinisiatif untuk mengadakan suatu penelitian terkait dengan nomor lempar lembing yang ada dalam cabang olahraga atletik yang penulis beri judul **“Pengaruh Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap**

Kemampuan Lempar Lembing Gaya Cross Pada Siswa Putera SMK Negeri 1 Boalemo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan: Apakah ada Pengaruh Terhadap Kemampuan Lempar Lembing gaya Cross Dalam Cabang Olahraga Atletik melalui latihan *Medicine Ball Throw* pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Boalemo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :”apakah terdapat pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap kemampuan lempar lembing gaya cross pada cabang olahraga atletik pada siswa putera kelas X SMK Negeri 1 Boalemo.”?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball throw* terhadap kemampuan lempar lembing gaya cross pada cabang olahraga Atletik pada siswa putera kelas X SMK Negeri 1 Boalemo.

1.5 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

- 1) Sebagai pengalaman berharga dalam rangka pengaplikasian pengetahuan keterampilan yang dimilikinya, sekaligus akan menjadi bahan motivasi

untuk senantiasa melakukan penelitian – penelitian ilmiah terkait dengan pengembangan prestasi olahraga.

- 2) Memberikan wawasan lebih luas bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani tentang proses latihan yang baik, termasuk pentingnya latihan *medicine ball throw* dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar suatu cabang olahraga khususnya tentang kemampuan untuk melempar lembing dalam cabang olahraga atletik. Sehingga dapat menumbuhkan kesadaran bahwa pelaksanaan pelatihan yang dirancang sistematis dan dilaksanakan secara berkesinambungan akan mampu meningkatkan prestasi olahraga bagi anak didik dan atlet. Serta sebagai bahan motivasi bagi guru untuk senantiasa untuk melakukan penelitian – penelitian sederhana maupun yang lebih kompleks guna mengembangkan kinerjanya yang lebih profesional.

b. Manfaat Praktis

1. Dapat menumbuhkan kesadaran bagi siswa dan atlet bahwa dengan latihan yang di lakukan secara sistematis dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan positif dalam rangka meningkatkan keterampilan berolahraga. Selain itu, menumbuhkan motivasi yang lebih tinggi akan pentingnya latihan dalam rangka mengembangkan minat dan bakat dibidang olahraga.
2. Sebagai pedoman bagi sekolah dalam rangka mengembangkan kurikulum kedepan, termasuk juga sebagai tambahan bahan referensi dan koleksi bagi perpustakaan.