

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 diseluruh dunia, diarahkan 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.

Secara garis besar olahraga terbagi dari beberapa cabang, yaitu salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari beberapa nomor yaitu lari, lompat dan lempar. Dari 3 bagian dalam cabang olahraga atletik yaitu lari, lempar, dan lompat, penulis berminat untuk membahas tentang lempar, dimana dalam lempar terbagi 4 nomor lempar yaitu tolak peluru, lempar peluru, lempar lembing dan lempar cakram, dan penulis berminat pada nomor tolak peluru, dimana dalam nomor tolak peluru, terbagi menjadi 2 gaya tolakan, yaitu gaya membelakangi dan menyamping dan penulis berminat pada gaya menyamping karena berdasarkan pengamatan penulis, siswa-siswa di SMP Negeri 1 Pinolosian yang ada di daerah Bolaang Mongondow Selatan, sangat antusias ketika belajar nomor tolak peluru gaya menyamping. Namun dalam kenyataan yang terjadi di lapangan, pada siswa-siswa di SMP Negeri 1 Pinolosian dalam nomor tolak peluru mengalami kendala atau masalah. Hal ini disebabkan oleh karena kurangnya *power*

otot lengan, otot bahu dan belum menguasai dan mengetahui tehnik dasar yang baik dan benar sehingga kekuatan tolakan belum bisa mencapai hasil yang maksimal dan menyebabkan hasil dari tolakan tidak maksimal. Untuk membantu masalah pada siswa-siswa SMP Negeri 1 Pinolosian, penulis ingin menerapkan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu sehingga masalah yang ada pada siswa-siswa di SMP Negeri 1 Pinolosian yaitu masalah kurangnya kekuatan otot lengan, bisa diatasi dan menyebabkan hasil tolakan yang maksimal dan memuaskan pada nomor tolak peluru gaya menyamping. Adapun latihan yang dapat penulis berikan untuk meningkatkan hasil tolakan pada tolak peluru gaya menyamping adalah latihan *Push up*. Latihan *push up* ini, adalah salah satu bentuk latihan yang bisa meningkatkan kekuatan otot lengan

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul **“Pengaruh Latihan *PushUp* Terhadap Jauhnya Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putera SMP Negeri 1 Pinolosian”**

Identifikasi Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Push Up* terhadap jauhnya hasil tolak peluru pada gaya menyamping?
2. Bagaimana latihan *Push Up* dapat berpengaruh terhadap jauhnya hasil tolak peluru pada gaya menyamping?
3. Adakah korelasi latihan *Push Up* dengan jauhnya hasil tolak peluru pada gaya menyamping

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *push up* terhadap jauhnya hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra SMP Negeri 1 Pinolosian?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Push Up* terhadap jauhnya hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra SMP Negeri 1 Pinolosian.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara Teoritis

- a. Sebagai tolak ukur untuk pencapaian prestasi siswa putra SMP Negeri 1 Pinolosian.
- b. Sebagai pengalaman baik bagi penulis tentang metode penelitian maupun keilmuan yang berhubungan dengan hasil tolakan pada tolak peluru gaya menyamping.
- c. Membantu memecahkan masalah latihan yang cocok untuk kekuatan otot lengan dan kendalah karena lemahnya otot lengan pada olahraga tolak peluru gaya menyamping.

Secara Praktis

- a. Memberikan motivasi kepada guru-guru khususnya guru olahraga dalam hal ini penjasokes, 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).