

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bagi suatu bangsa pendidikan merupakan sarana untuk menumbuh kembangkan manusia-manusia yang mempunyai pengetahuan dan ilmu yang bermacam-macam baik di lingkungan pendidikan maupun di luar pendidikan yang disusun secara ilmiah sehingga menjadi suatu pegangan bagi tiap-tiap individu baik yang menyelenggarakan maupun sesuai dengan kebudayaan itu sendiri.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai perubahan fisik dan mental. aktifitas jasmani yang dimaksud di atas merupakan kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan-keterampilan motorik serta kemampuan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pendidikan jasmani dan olahraga terdiri dan beberapa cabang olahraga yang diharapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Olahraga yang ada di negara indonesia adalah sebagai usaha pembinaan adalah olahraga yang tidak terpisahkan dari usaha pendidikan nasional. Pembinaan olahraga yang dimaksud merupakan suatu tugas pendidikan, karena itu perludilaksanakan oleh semua jenjang pendidikan di sekolah-sekolah baik SD, SMP, maupun SMA.

Tolak peluru adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik. Tolak peluru merupakan suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu peluru yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan suatu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dilapangan dari seluruh kelas XI IPA di Sma Negeri I Telaga Biru terdapat sebagian besar yang memiliki kemampuan tolak peluru yang kurang maksimal. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya latihan yang sistematis terutama dalam latihan *push-up*, karena kemampuan melakukan tolak peluru perlu didukung oleh adanya kekuatan otot lengan.

Mengacu pada permasalahan di atas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan formasi judul “ Pengaruh Pelatihan *Push-Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi Pada siswa putra Kelas XI IPA Sma Negeri I Telaga Biru”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut. Apakah siswa dapat melakukan tolak peluru dengan maksimal. Apakah siswa dapat melakukan *push-up* dengan baik dan benar. Apakah dengan latihan *push-up* kekuatan otot lengan dapat meningkat sehingga hasil tolakan peluru maksimal.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di uraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dan dirumuskan sebagai

berikut: “Apakah Terdapat Pengaruh Kemampuan Tolak Peluru Gaya Belakang Melalui Latihan *Push-Up*”.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Beberapa besar pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan tolak peluru.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa : Diharapkan nantinya hasil penelitian ini berguna bagi siswa baik dalam keterampilan atau kemampuannya bertambah.
2. Bagi Guru : Dengan dilaksanakan penelitian ini sedikit demi sedikit guru juga bisa mengetahui kemampuan tolak peluru.
3. Bagi Sekolah : Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang berarti bagi sekolah itu sendiri dalam rangka peningkatan mutu pendidikan khususnya di SMA Negeri I Telaga Biru
4. Bagi Peneliti : Dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang didapat selama pendidikan, menambah pengalaman dalam bidang penelitian dan berguna bagi diri sendiri.

b. Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa : Dari hasil penelitian ini siswa diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam pengembangan tolak peluru secara teoritis.

2. Bagi Guru : Diharapkan menjadi bahan masukan bagi guru itu sendiri apa yang diterapkan oleh peneliti kepada siswa yang secara teoritis.
3. Bagi Sekolah : Memberikan sumbangan sebagai peningkatan mutu pendidikan di sekolah itu.
4. Bagi Peneliti : Nantinya hasil penelitian secara teoritis ini bisa berguna bagi peneliti dan dapat menambah wacana dalam bidang olahraga.