

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga Atletik telah dikenal oleh bangsa primitive sejak zaman dahulu. Bangsa primitive melakukan gerakan lari, lompat, lempar semata untuk memperjuangkan diri dalam melangsungkan kehidupannya. Kebiasaan mereka dalam berpindah-pindah saat itu membutuhkan tenaga untuk bisa berjalan dalam waktu yang lama, berlari dengan cepat jika dikejar musuh, mengejar binatang untuk diburu, dapat melompat dan melempar dengan baik. Jika kurang terampil melakukan hal ini maka mereka pun akan mati bahkan menjadi santapan bagi makhluk lainnya. Jadi sejak zaman prasejarah disadari bahwa banyaknya manfaat atletik dalam kehidupan sehari-hari.

Lain halnya dengan zaman sekarang, olahraga saat ini lebih digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan mencapai sebuah prestasi. Pentingnya olahraga atletik kemungkinan belum disadari oleh sebagian besar masyarakat dapat dilihat pada keseharian mereka yang lebih memilih olahraga bentuk permainan seperti; sepak bola, bola voli, bola basket, dll yang dianggap lebih menyenangkan. Padahal jika dibandingkan dengan olahraga atletik, siapapun yang memperoleh prestasi dalam setiap nomor yang diperlombakan akan merasakan kesenangan dan kenikmatan tersendiri.

Selain dikenal dengan sebutan *mother of sport* atau induk olahraga, atletik terbagi atas beberapa bagian atau nomor yang sering dilombakan seperti jalan cepat, lari, lompat dan lempar. Nomor tolak peluru merupakan objek penelitian penulis yang dijadikan bahan observasi pada pelaksanaan PPL di SMP Negeri I Telaga. Tolak peluru masuk dalam nomor atletik lempar. Prinsip utama tolak peluru yaitu menolakkan peluru sejauh-jauhnya maka dalam melakukan tolak peluru ini harus memiliki kekuatan/tenaga yang kuat agar mampu menolak sejauh mungkin. Untuk itu, perlu dilakukan latihan peningkatan komponen fisik agar dapat menunjang tolakan tersebut. Berdasarkan pengamatan di smp negeri 1 telaga proses melakukan tolak peluru gaya membelakangi belum begitu baik

kemampuan siswa msi perlu di tingkatkan terutama kekuatan otot lengan. Pada kenyataannya sesuai dengan hasil observasi peneliti pada olahraga ini, sarana dan prasarana sudah cukup lengkap. Dan sangat mendukung untuk peningkatan prestasi atletik. Dengan sarana dan prasarana yang tersedia diharapkan dapat menciptakan atlit-atlit muda yang berprestasi. Namun, minat dari siswa pada olahraga ini masih terbilang sangat minim. Oleh sebab itu, perlu adanya pembaharuan program yang mesti dilakukan baik oleh pihak sekolah, guru olahraga, maupun pelatih.

Dari pemantauan hasil tolakkan pada saat pembelajaran Atletik dalam materi tolak peluru, kemampuan siswa masih perlu ditingkatkan terutama kekuatan lengannya. Pada tolak peluru anggota tubuh yang sangat berperan adalah lengan. Karena lenganlah yang digunakan untuk menolak. Kekuatan lengan saat mendorong dapat mempengaruhi hasil lemparan. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa diatas perlu dicarikan solusi yang tepat. Terutama untuk meningkatkan kemampuan lengan dalam menolakkan pelurunya.

Selain itu, penguasaan teknik dasar juga perlu diperhatikan karena tenaga yang besar dan kuat tidak menjamin prestasi yang maksimal. Olehnya, dibutuhkan latihan secara bertahap untuk menyelaraskan gerakan dasar dan kemampuan fisik agar terciptanya otomatisasi gerakan yang terbentuk dan dapat mempengaruhi hasil tolakan. Unsure komponen fisik sangat penting untuk setiap cabang olahraga. Komponen fisik ini antara lain: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, kelentukan dll. Sedangkan pada olahraga tolak peluru semua komponen ini dibutuhkan namun, komponen fisik yang dominan dan memerlukan perhatian khusus yaitu pada kekuatan dan daya ledak / *power*. Untuk kepentingan penelitian, penulis lebih mengkhususkan pada latihan *push up* yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Kekuatan adalah kemampuan seseorang mengerahkan tenaga untuk mengatasi suatu tahanan. Dalam tolak peluru kekuatan otot lengan diperlukan agar dapat menolakkan peluru sejauh mungkin. Latihan *push up* yaitu salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan otot lengan. cara melakukannya gerakan push-up diawali dengan merapatkan kedua kaki, kedua

lengan dibuka selebar bahu, punggung harus lurus, dan mata menatap lurus ke arah depan. Letakkan siku di samping tubuh dan turunkan badan hingga berjarak 3 inci dari lantai. Setelah itu, angkat badan dan kembali pada semua. Pada saat melakukan gerakan push-up, pastikan untuk melakukan pernafasan yang baik, yaitu menghembuskan nafas pada saat menurunkan badan, dan menarik nafas pada saat mengangkat badan. Hindari gerakan membengkokkan badan, sebab hal itu akan membuat punggung tertekan.

Dengan latihan yang dilakukan secara teratur akan membentuk kekuatan pada otot lengan yang dapat mempengaruhi hasil tolakkan sehingga dapat dikatakan latihan ini bisa memberikan pengaruh serta meningkatkan prestasi tolak peluru siswa SMP Negeri 1 Telaga. Berdasarkan uraian singkat tersebut maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu "*Pengaruh Latihan Variasi Push up Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi Pada Siswa Smp Negeri 1 Telaga*".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dalam latar belakang diatas telah diuraikan secara singkat mengenai realita perkembangan atletik sampai pada hubungan kemampuan tolak peluru dengan siswa. Oleh sebab itu, diidentifikasi masalahnya yaitu; 1) Tersedianya sarana dan prasaran tolak peluru disekolah namun belum mampu membuahkan hasil yang maksimal; 2) Apakah latihan *push up* dapat meningkatkan kekuatan lengan siswa? Apakah melalui latihan variasi *push up* kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri I Telaga akan meningkat?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah diatas yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan variasi *push up* terhadap kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri I Telaga?
2. Apakah latihan Variasi *Push up* dapat mempengaruhi kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri I Telaga?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi *push up* terhadap lemparan tolak peluru.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- a. Siswa mendapat tambahan pengalaman latihan
- b. Jika penelitian ini berhasil maka prestasi pun akan meningkat sehingga manfaatnya akan dapat dirasakan oleh siswa itu sendiri, peneliti, dan sekolah
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi pada penelitian berikutnya.