

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Harus diakui saat ini olahraga merupakan salah satu aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Orang – orang yang berprestasi dibidang olahraga mendapatkan perhatian tersendiri baik dikalangan masyarakat maupun pemerintah. Pemerintah saat ini telah memusatkan perhatiannya terhadap pembinaan olahraga untuk melahirkan atlit – atlit yang handal guna mencapai prestasi yang tertinggi baik dikancah nasional maupun internasional. Pembinaan mulai dilakukan dari kalangan pelajar yang melalui program PPLP hingga pembinaan kalangan mahasiswa melalui program PPLM. Selain pembinaan, berbagai lembaga turut menyelenggarakan kejuaraan – kejuaraan untuk mengasa dan menguji kemampuan atlit – atlit. Olahraga atletik pada umumnya di Indonesia adalah cabang olahraga andalan dan sangat disegani oleh negara – negara lain. Terkhusus di Gorontalo merupakan olahraga andalan dikancah nasional.

Secara konseptual olahraga merupakan proses yang tersistematik dari segala kegiatan dan usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi - potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas. Olahraga juga tidak hanya berbicara kebutuhan fisik dan rohani tetapi dibalik itu, olahraga juga mengajarkan untuk menjunjung nilai – nilai sportivitas, saling menghargai, menghormati sesama, dan disiplin terhadap aturan yang telah disepakati bersama. Peraturan dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh kembangkan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Olahraga telah dikenal sejak dahulu hingga sekarang sangat digemari dan telah mengalami perkembangan pesat dalam hal jenis permainan, peralatan, teori dan tekniknya mulai dari usia dini bahkan remaja sangat menyukai olahraga. Olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan disemua jenjang pendidikan baik disekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) dan sekolah menengah kejuruan (SMK) ataupun diperguruan tinggi. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Banyak sekali terdapat keterampilan olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Atletik termasuk salah satu materi dalam pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Atletik dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Atletik secara garis besar terbagi atas tiga nomor yaitu nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar adalah tolak peluru.

Tolak peluru merupakan suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan. Adapun tujuan olahraga ini adalah untuk melakukan tolakkan yang sejauh - jauhnya secara sah dan benar dengan mengikuti peraturan mulai dari tahap memegang peluru, sikap menolak, dan sikap akhir tolakkan.

Dalam gerakan tolak peluru kondisi fisik siswa sangat mempengaruhi hasil tolakkan selain tahap memegang peluru sesuai dengan langkah - langkah pelaksanaan tolak peluru. Sebagai olahraga yang mengandalkan fisik, unsur - unsur kondisi fisik harus mendapat perhatian dalam latihan. Adapun komponen - komponen kondisi fisik tersebut adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi. Dalam olahraga ini, kekuatan otot lengan menjadi mutlak akhirnya, karena untuk olahraga ini mengandalkan tangan untuk melakukan tolakkan secara maksimal.

Untuk mendapatkan permasalahan yang menjadi latar belakang, peneliti melakukan pengamatan langsung ke lokasi penelitian di SMK Negeri 4 Gorontalo. Menurut pengamatan awal, pada praktek tolak peluru siswa putra kelas XI di SMK Negeri 4 Gorontalo, peneliti menemukan gejala - gejala seperti masih banyak siswa yang belum mampu mencapai hasil tolakkan dengan maksimal. Kurangnya pengetahuan siswa tentang otot bagian tubuh mana saja yang berguna untuk melakukan gerakan tolak peluru, serta kondisi fisik yang beragam yang membuat kekuatan lengan siswa beragam pula. Karena keterbatasan waktu dalam penelitian ini, sehingganya peneliti terfokus pada latihan komponen kondisi fisik kekuatan untuk mencapai hasil tolakkan sejauh - jauhnya dengan menggunakan bentuk latihan *cable french press* bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berinisiatif untuk mengadakan penelitian terhadap kemampuan tolak peluru pada siswa putra di SMK Negeri 4 Gorontalo dengan judul “Pengaruh Latihan *Cable French Press* terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah latihan *cable french press* dapat berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping, Bagaimana latihan *cable french press* dapat berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping, Bagaimana korelasi latihan *cable french press* terhadap tolak peluru gaya menyamping.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : apakah terdapat pengaruh latihan *cable french press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *cable french press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 4 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis: Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *Cable French Press*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.
2. Secara Praktis: Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani untuk menggunakan latihan *Cable French Press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping.