

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta di tujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, di siplin sportifitas yang tinggi serta prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangkitan nasional.

Pendekatan secara ilmiah dalam meningkatkan prestasi olahraga di zaman moderen ini yang tidak bisa di tawar-tawar lagi, terlebih bicara tentang olahraga khususnya olahraga prestasi. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu di adakan peningkatan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah.

Ber macam-macam pendapat yang ditemui dilapangan atau perdebatan dalam hal peningkatan prestasi olahraga yang sering kali menjadi suatu perdebatan dalam hal bagaimana yang terbaik untuk meningkatkan prestasi olahraga, sering ada yang mengatakan bahwa kemampuan fisik kurang, cara memberikan latihan yang kurang baik dan kurangnya motivasi diri dalam melakukan olahraga dan lain sebagainya.

Menyadari akan hal ini, untuk membina atau melahirkan seorang atlit yang berprestasi memerlukan perhatian secara khusus guna mengangkat potensi yang ada melalui pendekatan-pendekatan secara sistematis terarah, berencana, konsisten, dan di lakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar agar atlit-atlit tersebut mampu berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Dalam lingkungan pendidikan, olahraga adalah salah satu hal yang paling diminati oleh para siswa. dari berbagai macam bentuk cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga atletik khususnya Tolak Peluru. Tolak Peluru adalah bidang olahraga yang merupakan dari bagian nomor olahraga atletik yang

tidak kalah menarik dengan nomor-nomor atletik lainnya nomor Tolak Peluru juga banyak di minati dan di terima di kalangan umumnya pada masyarakat dan khususnya pada para pelajar/siswa yang ada di daerah-daerah khususnya di daerah Provinsi Gorontalo. Minat dan bakat siswa terhadap olahraga tolak peluru dapat tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan diluar jam pelajaran.

Dalam cabang olahraga atletik khususnya Tolak Peluru adalah suatu nomor yang memerlukan gerakan yang cepat dan daya ledak otot lengan untuk mendapatkan hasil tolakan yang jauh, setelah dilihat pada pelaksanaannya maka hasil yang kita inginkan tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Oleh karena itu mungkin dalam tolak peluru ini ada faktor-faktor penghambat pada waktu melaksanakan gerakan atau pun lemparan, maka perlu sesuatu penelitian langsung dan untuk melihat faktor-faktor apa yang dapat menunjang dalam melakukan gerakan sehingga dapat mencapai hasil tolakan yang jauh yang sesuai dengan apa yang kita harapkan.

Dalam cabang olahraga Atletik pada umumnya, dan khususnya dalam nomor Lempar siswa SMP Negeri 1 Telaga sesuai pengamatan peneliti melihat bahwa, yang mana masih nampak terlihat masalah kurangnya kemampuan fisik, teknik seperti : melakukan tolakan, dan sikap waktu awalan. untuk menghasilkan tolakan yang maksimal di butuhkan kekuatan daya ledak otot lengan melalui latihan *Heavy Bag Thrust*.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk mencapai daya ledak otot lengan yang di inginkan perlu adanya latihan *Heavy Bag Thrust* . Hal ini dapat di asumsikan bahwa seorang atlet tolak peluru pasti membutuhkan kekuatan power otot lengan, agar dapat melakukan tolakan sejauh mungkin.

Mengingat keberhasilan siswa pada kemampuan Tolak Peluru, salah satu cara dengan melatih power otot Lengan yaitu dengan menggunakan latihan *Heavy Bag Thrust* . Maka hal tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul : ***Pengaruh Latihan Heavy Bag Thrust terhadap Peningkatan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga.***

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah adalah suatu kendala yang di hadapi oleh siswa di SMP Negeri 1 Telaga dalam melakukan Tolakan dan kurangnya motifasi dari guru., Sehingga dari latar belakang masalah di atas, penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apakah dengan latihan *Heavy Bag Thrust* dapat berpengaruh terhadap jauhnya Tolakan siswa SMP Negeri 1 Telaga? Apakah dengan latihan *Heavy Bag Thrust* dapat mempengaruhi kekuatan otot lengan siswa SMP Negeri 1 Telaga?. Seberapa besar pengaruh latihan *Heavy Bag Thrust* terhadap kemampuan Tolak Peluru pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 1 TELAGA?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah di kemukakan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian adalah “apakah terdapat pengaruh latihan *Heavy Bag Thrust* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga“

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Heavy Bag Thrust* terhadap kemampuan Tolak Peluru dalam cabang olahraga Atletik pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Di harapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan pada khususnya pada cabang olahraga atletik, dari hasil penelitian ini dapat memperkuat kedudukan teori-teori olahraga lainnya.

### **2. Secara Praktis**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan peneliti, bagi pembaca hasil penelitian ini dapat di jadikan sarana

untuk mengetahui pengembangan teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan. olahraga, apabila kelak menjadi seorang pelatih atau pakar pada bidangnya khususnya cabang olahraga atletik.