

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.1 Latar belakang

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga atletik yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah lempar cakram.

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat, olahraga ini banyak digemari di kalangan mahasiswa, pelajar dan masyarakat umum, khususnya di provinsi Gorontalo. Dengan perkembangan olahraga atletik yang begitu pesat, sehingga pergelaran olahraga atletik sudah dapat di jumpai diberbagai daerah yang ada di Gorontalo, khususnya di daerah Kabupaten Gorontalo

Olahraga atletik merupakan olahraga yang terbagi atas beberapa cabang yaitu: jalan, lari, lompat dan lempar. Dan keempat aspek ini merupakan bagian dari atletik. Dan untuk menguasai olahraga atletik harus menguasai beberapa aspek yaitu teknik dasar, dan untuk menguasai teknik dasar di butuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan setiap gerakan pada olahraga atletik dengan baik dan tepat.

Nomor lempar cakram merupakan objek penelitian penulis yang dijadikan bahan observasi pada pelaksanaan PPL di SMP Negeri I Telaga. Lempar cakram masuk dalam nomor atletik lempar. Prinsip utama lempar cakram yaitu melemparkan cakram sejauh-jauhnya maka dalam melakukan lempar cakram ini harus memiliki kekuatan/tenaga yang kuat agar mampu melempar sejauh mungkin. Untuk itu, perlu dilakukan latihan peningkatan komponen fisik agar dapat menunjang lemparan tersebut. 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 atlet-atlet 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 lemparan pada saat praktek Atletik dalam materi lempar cakram di Smp N 1 Telaga, kemampuan siswa masih perlu ditingkatkan terutama kekuatan lengannya. Pada lempar cakram anggota tubuh yang sangat berperan adalah lengan. Karena lenganlah yang digunakan untuk melempar. Kekuatan lengan saat melempar 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 melemparkan cakrahnya.

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 lemparan. 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 lempar cakram 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 Dumbbell fly yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Kekuatan adalah kemampuan seseorang mengerahkan tenaga untuk mengatasi suatu tahanan. Dalam lempar cakram kekuatan otot lengan diperlukan agar dapat melemparkan cakram sejauh mungkin. Latihan dumbbell fly yaitu salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan otot lengan. cara melakukannya gerakan dumbbell fly diawali dengan, 1) Posisi berbaring di atas bench. 2) Kedua telapak kaki menempel lantai atau berpijak pada tumpuan yang tersedia. 3) Punggung

rata dengan bangku, tidak ada celah. 4) Posisi lengan memegang dumbbell lurus di depan dada. 5) Posisi siku sedikit ditekuk. 6) Tangan dibuka membentuk setengah lingkaran dengan posisi siku masih sedikit menekuk. 7) Menggunakan sendi bahu saja untuk menggerakkan beban. 8) Pada saat beban di bawah, posisi siku tidak lebih rendah daripada bahu. 9) Tarik nafas saat menurunkan beban dan hembuskan nafas saat menaikkan beban.

Berdasarkan uraian singkat tersebut maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu ”*Pengaruh Latihan Dumbbell Fly terhadap Hasil Jauhnya Lempar Cakram Awalan Menyamping Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut. Benarkah dalam meningkatkan hasil jauhnya lempar cakram dengan awalan menyamping sangat dipengaruhi oleh latihan *Dumbbell fly*. Selanjutnya Apakah benar dengan latihan Dumbbell Fly dapat meningkatkan hasil jauhnya lempar cakram dengan awalan menyamping dan Seberapa besar pengaruh latihan Dumbbell fly ini terhadap hasil jauhnya lempar cakram dengan awalan menyamping.?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan Dumbbell Fly terhadap hasil jauhnya lempar cakram awalan menyamping pada siswa putra kelas VIII Smp N 1 Telaga.?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Dumbbell Fly terhadap hasil jauhnya lempar cakram awalan menyamping pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 TELAGA.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi guru penjas dalam mengembangkan program latihan dalam cabang olahtaga atletik khususn lempar cakram awalan menyamping.
- b. Hasil penelitian ini di harapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan hasil jauhnya lempar cakram awalan menyamping untuk mendapatkan hasil yang optimal.
- c. Dari hasil penelitian ini merupakan suatu tambahan ilmu pengetahuan bagi pembina, pelatihan serta guru pendidikan jasmani dalam upayah menyempurnakan latihan dalam rangka pembentukan atlit-atlit khususnya lempar cakram di sekolah masing-masing.