

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses kehidupan setiap orang selalu membawa anggota tubuhnya bergerak pada setiap tempat dan berinteraksi dengan lingkungannya. Proses perpindahan tubuh ini sering disebut dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan suatu kebutuhan primer untuk mempertahankan eksistensi seseorang untuk sebuah sistem, dan setiap orang memiliki hak akses terhadap aktivitas jasmani untuk pengembangan pribadi seutuhnya. Pendidikan jasmani dan olahraga adalah merupakan aktivitas fisik yang menggunakan bagian tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dapat dipaparkan sebagai kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan suatu keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku. Melalui kegiatan keolahragaan diharapkan pelaku atau pengguna akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya, serta dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis. Jadi perubahan merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Perubahan kearah yang lebih baik, dan diharapkan akan menjadi suatu kepemilikan pada setiap anak didik. Dengan keanekaragaman nilai yang dapat diakomodasi melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan akan menjadikannya sesuatu yang berkontribusi positif dalam melakukan suatu perubahan yang diharapkan oleh setiap anak didik. Karena olahraga mempunyai makna bukan hanya untuk kesehatan, hiburan, namun sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Atletik adalah merupakan cabang olahraga yang sangat penting, karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga. Dalam kegiatan olahraga ini bukan hanya bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmanis saja, akan tetapi sebagai pembinaan rohani yang mencakup ketinggian mental dan keluhuran budi pekerti. Aspek rohani ini mencakup nilai-nilai yang

diperlukan dalam kehidupan manusia seperti kejujuran (sportivitas atau fair play), disiplin, pantang menyerah, semangat kesatria, saling menghormati dan percaya pada diri sendiri. Khususnya pada cabang olahraga atletik Tolak peluru.

Tolak peluru merupakan bagian dari nomor lempar dari cabang atletik yang sering dipertandingkan. Untuk itu tujuan utama dalam nomor lempar adalah melempar atau menolak dengan sejauh-jauhnya. Giri Wiarto(2013:67) meskipun cabang olahraga ini termasuk dalam even lempar atau nomor lempar akan tetapi istilah yang dipergunakan bukan “lempar peluru”. Hal ini sesuai dengan kenyataannya peluru itu tidak boleh dilempar, tetapi harus ditolak atau didorong dari bahu. Istilah dari bahasa inggrisnya adalah *the short put*.

Tujuan dari tolak peluru adalah untuk mencapai tolakan yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan namanya tolak bukan lempar, tetapi ditolak atau didorong dengan tangan satu bermula di letakan dipangkal bahu, sedangkan menurut Sarjana dan Sunarto (2010:61) tolak peluru (*shot put*) merupakan salah satu cabang olahraga atletik.

Dalam tolak peluru dikenal dua macam gaya yang sering digunakan, yaitu gaya lama atau menyamping (*ortodoks*) dan gaya baru atau membelakangi (*o'briens*).

Suatu kegiatan proses latihan akan lebih sempurna bila ditunjang oleh kemampuan pelatih dalam menerapkan tujuan latihan dalam setiap saat latihan, khususnya program latihan yang akan diterapkan dalam latihan. Tenaga pelatih harus mampu merencanakan, menetapkan tujuan, mempersiapkan materi, memilih strategi yang tepat dalam proses pelatihan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, Siswa di Sekolah SMPN 3 Kota Gorontalo, menunjukkan bahwa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang atletik khususnya materi tentang tolak peluru gaya menyamping (*Ortodoks*), pada saat siswa melakukan praktek dilapangan belum begitu baik, mengapa demikian? karena pada saat guru memberikan proses pembelajaran terlihat masih banyak sebagian siswa yang kurang antusias pada saat proses pelajaran sedang berlangsung, Perhatian siswa terlihat kurang ketika guru sedang melakukan praktek di lapangan, ini mungkin karena adanya kecenderungan antara

siswa dan guru. Terkadang juga guru belum begitu terfokus dalam menerapkan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan anak didiknya, sehingga itu siswa merasa bosan dan cenderung ingin memilih olahraga mereka sendiri. Tentu hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar para siswa lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Salah satu solusi adalah memberikan latihan- latihan tertentu.

Salah satu latihan yang dianggap pas untuk meningkatkan kemampuan melakukan Tolak peluru gaya menyamping (*Ortodoks*) pada nomor lempar atletik khususnya adalah latihan (*Dumbell Overhead Extension*).

Oleh karena itu, penulis memilih salah satu bentuk latihan yang akan diteliti dalam upaya meningkatkan kemampuan otot lengan dalam kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping (*Ortodoks*). Berdasarkan hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul: “*Pengaruh Latihan Dumbell Overhead Extension Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping (Ortodoks) Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 3 Kota Gorontalo*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: Pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan mengenai tentang atletik khususnya materi Tolak peluru gaya menyamping. Pada saat siswa melakukan praktek di lapangan belum begitu baik, pada saat proses pembelajaran berlangsung terlihat masih ada sebagian siswa yang kurang antusias pada saat pelajaran berlangsung, perhatian seorang siswa terlihat kurang ketika guru sedang melakukan praktek di lapangan, guru belum terfokus menerapkan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan anak didiknya. Kemampuan otot lengan yang tidak maksimal merupakan salah satu kendala utama bagi siswa Putra kelas VII SMPN 3 Kota Gorontalo dalam mengembangkan kemampuan melakukan tolak peluru gaya menyamping.

Maka hal itu harus di perlukan latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan power ototlengan, Latihan *dumbbell overhead extension* ialah merupakan satu bentuk

latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang menunjang tolak peluru gaya menyamping (*ortodoks*).

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi Masalah, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada Pengaruh Latihan *Dumbell Overhead Extension* Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping (*Ortodoks*) Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 3 Kota Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan *Dumbell Overhead Extension* Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping (*Ortodoks*) Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 3 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsi bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih cabang olahraga atletik tentang efektivitas latihan *Dumbell Overhead Overhead Extension* terhadap kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping (*Ortodoks*).

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

- a. Agar dapat menjadikan siswa lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada cabang olahraga atletik.
- b. Sebagai bahan pelajaran bagi sekolah di dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya mengenai materi tentang tolak peluru.

2. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini dapat diharapkan mampu memberikan pengetahuan, wawasan, dan motivasi bagi pembaca mengenai

penelitian latihan *Dumbell Overhead Extension* Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping (*Ortodoks*) Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 3 Kota Gorontalo.

3. Bagi Peneliti

Manfaat latihan berfikir yang bertindak secara ilmiah guna mampu meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai Pengaruh Latihan *Dumbell Overhead Extension* Terhadap Kemampuan Melakukan Tolak Peluru Gaya Menyamping (*Ortodoks*) Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 3 Kota Gorontalo.