

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani adalah upaya yang dilakukan untuk mengajarkan dan membiasakan peserta didik dalam melakukan segala aktivitas dengan cara yang sehat yang dapat ditempuh melalui olahraga secara teratur, pola makan yang seimbang, dan istirahat yang cukup. Melalui pendidikan jasmani inilah diharapkan peserta didik dapat terbiasa melakukan aktivitas olahraga demi tercapainya kebugaran Jasmani sekaligus untuk pencapaian prestasi diri yang mengarah pada pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Dalam proses pembelajaran pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan ketrampilan dasar, teknik, dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Depdiknas mengemukakan bahwa pelaksanaan bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas secara teoritis, namun melibatkan melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan social. Aktivitas yang dilakukan harus sesuai dengan didaktik-metodik sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran (dalam Muhlisin,2007:2).

Adapun tujuan dari pendidikan Jasmani yaitu mengajarkan ketrampilan gerak dasar motorik dalam setiap cabang olahraga. Dilihat dari jenis pelaksanaannya, pendidikan jasmani dibedakan kedalam 2 program yaitu program kurikuler dan program ekstrakurikuler. 1) Program kurikuler lebih menekankan pada perbaikan gerakan dasar dan pengenalan setiap cabang olahraga, sedangkan

2) Program ekstrakurikuler diuntukkan bagi peserta didik yang ingin mengembangkan minat dan bakatnya terutama dalam mencapai sebuah prestasi olahraga.

Tolak peluru merupakan salah satu bagian dari olahraga atletik yang terdapat pada nomor lempar selain lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil yang juga termasuk dalam pembelajaran pendidikan Jasmani di sekolah. Tujuan maupun prinsip utamanya yaitu menolakkan peluru sejauh-jauhnya kedepan. Peluru dalam hal ini adalah alat yang digunakan dalam tolak peluru berbentuk seperti bola dan biasanya terbuat dari besi atau perunggu dengan berat disesuaikan berdasarkan jenis kelamin. Untuk putri berat peluru maksimal 4 kg dan untuk putra 7 kg. Olahraga ini belum terlalu diminati oleh masyarakat khususnya di Gorontalo. Walaupun demikian, olahraga ini masuk dalam materi yang diajarkan di sekolah baik SD, SMP, maupun SMA dan juga banyak ieven-iven Regional, Nasional, bahkan Internasional yang sering diadakan untuk menggali potensi-potensi pemuda dalam cabang olahraga atletik khususnya tolak peluru.

Dengan melihat tujuan dari tolak peluru yaitu menolakkan peluru sejauh-jauhnya maka dibutuhkan unsur komponen fisik sebagai penunjang seperti kekuatan dan daya ledak otot lengan saat menolakkan. Apabila itu terpenuhi maka akan dapat mempengaruhi kemampuan tolaknya. Untuk pencapaian sebuah prestasi yang diinginkan, terdapat beberapa unsur yang harus diperhatikan diantaranya adalah penguasaan ketrampilan teknik atau gerak dasar secara baik dan benar, tingkah laku yang memadai untuk situasi sportif dalam melakukan

latihan maupun saat kompetisi, pengembangan taktik dan strategi, dan kualitas tingkah laku afektif, kognitif, dan psikomotor (Suharno dalam Muhlisin,2007:4).

Adapun mengenai komponen gerakan yang dominan dalam pelaksanaan tolak peluru dimana pembentukan kekuatan otot lengan sangat efektif untuk dikembangkan karena anggota tubuh yang paling dominan digunakan adalah lengan seutuhnya sehingga diperlukan perhatian khusus dalam meningkatkan kemampuan otot tersebut.

Terdapat berbagai macam bentuk latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan kemampuan otot lengan diantaranya seperti latihan *push up*, *pull up*, latihan *dumble*, *bench press*, dll. Latihan-latihan tersebut dapat dimodifikasi lagi menjadi beberapa macam gerakan tetapi tidak lari dari gerakan dasarnya contohnya latihan *push up ladder*. Latihan ini adalah latihan *push up* menggunakan tangga. Tangga dapat dibuat menggunakan tali yang dibentuk menjadi beberapa persegi menyerupai tangga, kemudian diletakkan pada tempat yang datar. Cara melakukan *push up ladder* ini yaitu melakukan *push up* seperti biasa namun ketika tubuh hendak diangkat, badan di dorong keatas agar dapat berpindah dari tangga yang satu ke tangga lainnya. Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan gerakan yang berbeda.

Latihan *push up ladder* harus diterapkan secara perlahan minimal melatih *push up* terlebih dahulu, setelah itu dapat dilatih menggunakan *ladder*. Pelaksanaan latihan secara teratur akan membentuk otot-otot ekstremitas atas/otot tubuh bagian atas seperti; *deltoid*, *biceps*, *tricep*, *latimus dorsi*, *pectoralis*. Otot-otot inilah yang akan menunjang dan memberikan kekuatan saat menolakkan

peluru yang efek akhirnya dapat mempengaruhi hasil tolak peluru. Sehingga dapat dikatakan latihan ini mampu menyumbangkan energi positif terhadap lengan yang dimiliki.

Berkaitan dengan hal diatas, sesuai dengan hasil pengamatan yang dilakukan penulis di sekolah SMP Negeri 1 Telaga yang mana hasil ataupun kemampuan tolakkan peserta didik masih dibawah sedangkan sarana dan prasarana disekolah ini terbilang cukup memadai, akan tetapi prestasi tolak peluru siswanya belum cukup memuaskan. Penulis melihat masalah tersebut kemungkinan besar terletak pada pelaksanaan latihan yang dilakukan, kurangnya kemampuan otot lengan dalam menolak peluru, perlunya bentuk latihan yang tepat serta pengawasan dari ahli olahraga seperti guru pengajar maupun pelatih olahraga. Terkait dari masalah tersebut, penulis berupaya menerapkan latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan mereka. Sehingga judul penelitian ini yaitu “Pengaruh Latihan *Push up Ladder* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Telaga”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah: apakah latihan *push up ladder* dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa? Bagaimana latihan *push up ladder* tersebut dapat mempengaruhi kemampuan tolak peluru? Apakah dengan latihan *push up ladder* dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri 1 Telaga?

1.3 Rumusan Masalah

Melalui identifikasi masalah tersebut dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah Pengaruh Pelatihan *Push up Ladder* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Pada Siswa Kelas Olahraga SMP Negeri 1 Telaga”.

1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menggali informasi mengenai tolak peluru dan latihan *push up ladder* serta bagaimana latihan tersebut dapat mempengaruhi kemampuan tolakkan dalam tolak peluru. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa kelas olahraga SMP Negeri I Telaga, serta merupakan tugas akhir dalam penyelesaian tugas akhir dalam penyelesaian studi di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Manfaat

Manfaat penelitian ini adalah:

- Meningkatkan kemampuan tolak peluru siswa SMP Negeri I Telaga.
- Bertambahnya ilmu pengetahuan dan wawasan bagi peneliti maupun sampel penelitian sehingga dapat dijadikan motivasi dan pedoman untuk memperkaya ilmu keolahragaan yang dimiliki
- Peningkatan kemampuan akan turut menyumbangkan prestasi diri dan mengharumkan nama sekolah, daerah, bahkan Negara.
- Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

- Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan yang berguna bagi guru pendidikan Jasmani, siswa, maupun sekolah yang menjadi tempat penulis melakukan penelitian.