

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan di sepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh kembangkan nilai-nilai yang terkandung di 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.

Dalam UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 menyebutkan bahwa “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berpedoman pada penjelasan di atas dapat diketahui bahwa olahraga merupakan salah satu aspek yang diperhatikan pemerintah. Undang-undang keolahragaan dibuat guna sebagai landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit- bibit atlit agar regenerasi atlet tetap berjalan. Salah satu cabang olahraga yang menyediakan banyak medali dalam setiap gelaran olahraga adalah atletik karena mempunyai banyak nomor di dalamnya.

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. Khusus pada nomor lempar, terbagi menjadi 4 pembagian spesifik meliputi, lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar adalah lempar lembing.

Lempat lembing merupakan olahraga dengan menggunakan lembing dengan ukuran dan berat yang telah distandarkan baik untuk putra maupun putri. Adapun tujuan olahraga ini adalah menciptakan jarak lemparan lembing sejauh-jauhnya dengan mengikuti peraturan mulai dari tahap awalan, saat melempar dan sikap akhir lemparan. Di tingkat SMP olahraga lempar lembing juga masuk dalam kurikulum yang harus dipelajari oleh siswa.

Dalam gerakan lempar lembing kondisi kondisi fisik siswa sangat mempengaruhi hasil lemparan selain tahap awalan sesuai dengan langkah-langkah pelaksanaan lempar lembing. Sebagai olahraga yang mengandalkan fisik, unsur-unsur kondisi fisik harus mendapat perhatian dalam latihan. Salah satu kondisi fisik yaitu latihan kekuatan. Dalam olahraga ini, latihan kekuatan otot lengan menjadi mutlak akhirnya, karena untuk olahraga ini mengandalkan tangan untuk melakukan lemparan secara maksimal terhadap lembing. Dengan latihan kekuatan otot lengan yang teratur dan sesuai dengan intensitas latihan dapat membantu dalam meningkatkan jauhnya lemparan lembing.

Untuk mendapatkan permasalahan yang menjadi latar belakang peneliti melakukan pengamatan langsung ke lokasi penelitian di SMP Negeri 8 Gorontalo Kabupaten Gorontalo. Menurut pengamatan awal, pada praktek lempar lembing di SMP Negei 8 Gorontalo Kabupaten Gorontalo, peneliti menemui gejala-gejala seperti masih banyak siswa yang belum mampu mencapai hasil lemparan dengan maksimal. Kurangnya pengetahuan siswa tentang latihan otot bagian tubuh mana saja yang berguna untuk melakukan gerakan lempar lembing, serta kondisi fisik yang beragam yang membuat kekuatan otot lengan siswa beragam pula.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian terhadapjauhnya lemparan pada lempar lembing siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo dengan judul :

***Pengaruh Latihan Medicine Ball Terhadap Lempar Lembing Gaya Lurus Kelas VIII Siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.***

### **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Bagaimana latihan *Medicine Ball* siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?
2. Bagaimanakah hasil *Medicine Ball* siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan *Medicine Ball* terhadap lempar lembing *Gaya Lurus* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Adapun pembatasan masalah yang diteliti adalah sebagai berikut: Bagaimana Pengaruh Latihan MediCine Ball Terhadap lempar lembing Gaya Lurus pada siswa kelas VIII SMP negeri 8 Gorontalo.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat Pengaruh Latihan MediCine Ball Terhadap lempar lembing Gaya Lurus pada siswa kelas VIII SMP negeri 8 Gorontalo.?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan MediCine Ball Terhadap lempar lembing Gaya Lurus pada siswa kelas VIII SMP negeri 8 Gorontalo.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai acuan bagi pihak sekolah untuk melaksanakan dan menerapkan kurikulum.
2. Sebagai acuan guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar di sekolah (RPP).
3. Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mempraktekkan mata pelajaran atletik khususnya lempar lembing.
4. Bagi peneliti Sebagai salah satu syarat memprolehgelar S-1 di Universitas Negeri Gorontalo.