

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas olahraga dewasa ini kian menjadi kebutuhan bagi semua kalangan, baik dari kalangan bawah sampai kalangan atas, ini memperlihatkan masyarakat yang mulai sadar akan pentingnya suatu kesehatan bagi kehidupan manusia yang didasari oleh olahraga yang rutin dilakukan. Kegiatan olahraga yang dimulai dari lari pagi sebagai sarana rekreasi serta kebutuhan untuk kesehatan jasmani, sampai dengan kebutuhan untuk prestasi telah mendapat perhatian bagi para pelaku olahraga.

Demikian juga halnya olahraga yang diterapkan dalam lingkungan pendidikan, pada sekolah-sekolah negeri maupun swasta. Olahraga yang diterapkan didalam kurikulum pendidikan jasmani itu hanya sebatas didalam jadwal pelaksanaannya. Olehnya waktu yang ada tak cukup untuk dipakai dalam pembinaan olahraga yang tujuannya untuk berprestasi.

Sama halnya dengan olahraga lainnya, olahraga atletik juga tidak kalah menariknya yang satu ini juga banyak diminati oleh kalangan siswa yang berada di sekolah di seluruh nusantara, lebih khusus di daerah gorontalo minat dan bakat pada pada olahraga ini disalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah mereka tersebut. Namun sampai sekarang prestasi dari cabang atletik tersebut masi kurang, khususnya pada cabang olahraga atletik no lempar cakram, untuk itu peneliti melakukan observasi di sekolah SMA Negeri 2 Limboto untuk melihat permasalahan apa yang membuat prestasi cabang olahraga lempar cakram di sekolah tersebut tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Setelah melakukan observasi peneliti menemukan masalah yang menyebabkan prestasi cabang olahraga lempar cakram di sekolah tersebut tidak sesuai yang diharapkan yaitu kurang jauhnya hasil lemparan dalam cakram. Ini dipengaruhi oleh kontribusi kekuatan lengan yang masih sangat minim. Sesuai yang dinyatakan oleh pihak sekolah dalam hal ini yakni guru olahraganya, bahwa siswa putra SMA Negeri 2 Limboto belum mendapatkan perlakuan khusus guna

mengembangkan kekuatan otot-otot lengan. Setelah menemukan masalah maka peneliti ingin memberikan solusi dengan memberikan perlakuan berupa latihan fisik serta program latihan yang terjadwal dan berkesinambungan dengan harapan dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Berkaitan dengan latihan kekuatan lengan, maka bentuk latihan yang dapat diterapkan berupa latihan beban, misalnya latihan *dumbbell* atau latihan-latihan dalam konsep *pliometrik*. Pemilihan latihan harus tepat sasaran sehingga untuk pengembangan otot-otot lengan dapat dilakukan secara efektif. Pemilihan bentuk latihan dapat mempertimbangkannya dengan melihat dari berbagai aspek, misalnya dari aspek biomekanika cabang olahraga serta fisiologi otot dari cabang olahraga yang menjadi objek penelitian. Dan latihan pliometrik yang dinilai relevan dengan pengembangan teknik lempar cakram serta otot yang berkontraksi berupa latihan pliometrik *horizontal swing* dan *heavy bag stroke*. Kedua bentuk latihan di atas merupakan latihan yang memanfaatkan beban luar atau alat dalam proses latihannya. Alat yang digunakan berupa sansak serta *dumbbell* dengan berbagai macam variasi beratnya.

Berdasarkan hal itu, peneliti ingin melakukan *eksperimen* (penelitian) yang ilmiah terhadap olahraga atletik ini, khususnya atletik nomor Lempar cakram, dengan mengangkat judul penelitian "Perbedaan Pengaruh Latihan *Horizontal Swing* dan *Heavy Bag Stroke* terhadap jauhnya lemparan dalam Lempar Cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto".

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, maka masalah dapat diidentifikasi diantaranya yakni lemparan cakram yang dilakukan oleh siswa belum mencapai jarak maksimal dan cakram dalam lemparan mudah dan cepat jatuh. Lecutan dan ayunan lengan ketika melemparkan cakram masih lambat dan tidak begitu kuat yang menyebabkan jangkauan atau titik jatuhnya cakram masih kurang jauh dari harapan. Hal itu juga dapat disebabkan oleh teknik-teknik melempar cakram dan kondisi fisik siswa belum terlatih dengan baik.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1.3.1 Apakah latihan *Horizontal Swing* bisa mempengaruhi jauhnya lemparan dalam atletik nomor Lempar Cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto ?.

1.3.2 Apakah latihan *Heavy Bag Stroke* bisa mempengaruhi jauhnya lemparan dalam atletik nomor Lempar Cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto ?.

1.3.3 Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Horizontal Swing* dan *Heavy Bag Stroke* terhadap jauhnya lemparan dalam atletik nomor Lempar Cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto ?.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1.4.1 Ingin mengetahui pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto.

1.4.2 Ingin mengetahui pengaruh latihan *Heavy Bag Stroke* terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto.

1.4.3 Ingin mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Horizontal Swing* dan *Heavy Bag Stroke* terhadap jauhnya lemparan dalam lempar cakram pada siswa putra SMA Negeri 2 Limboto.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian diharapkan bisa berguna bagi guru pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan dan pelatih sebagai bahan acuan dalam pembinaan kepada peserta didik untuk mengembangkan prestasi siswa dalam bidang olahraga khususnya pada olahraga lempar cakram. Serta untuk atlet sendiri dapat mengembangkan kemampuan biomotorik ataupun kekuatan otot lengan yang bermanfaat baginya dalam menjaga kebugaran fisik.

1.5.2 Manfaat Praktis

Dapat menambah wawasan bagi penulis, bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan serta pelatih mengenai manfaat latihan Horizontal Swing dan latihan Heavy Bag Stroke dalam upaya untuk meningkatkan jauhnya lemparan dalam olahraga lempar cakram sehingga bisa maksimal dan dapat mencapai suatu prestasi di tingkat pelajar.