

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dijaman yang modern saat ini, telah banyak cara bagi setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga, baik yang dilakukan di luar maupun di dalam ruangan. Kegiatan-kegiatan olahraga tersebut dilakukan baik dilapangan terbuka, di jalanan, stadion, maupun di dalam ruangan seperti di pusat kebugaran, sanggar senam. Pada umumnya, kegiatan olahraga dapat dilakukan secara kelompok, meskipun ada juga yang melakukan secara perorangan.

Salah satu olahraga yang sangat digemari oleh kalangan masyarakat adalah *foot ball* (sepak bola). Hal ini dapat terlihat dari maraknya kegiatan olahraga ini yang adadi berbagai sudut-sudut kota bahkan didalam gedung olahraga. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperolehkebugaran jasmani, sebab berolahraga mempunyai banyak manfaat, diantaranya: manfaat fisik maupun manfaat psikis. Berolahraga seperti bermain sepak bola sangat praktis dan mudah dilakukan untuk mendapatkan kebugaranjasmani, atau bahkan untuk tujuan prestasi.

Berbicara prestasi, tentu tidak lepas dari perencanaan serta program latihan yang sistematis dan berkesinambingan. Dalam prestasi sepak bola kondisi fisik merupakan salah satu faktorutama yang harus dikembangkandisamping faktor lain seperti teknik, taktikdan mental atlet, sehingga dapatmemperoleh prestasi yang optimal. Pada umumnya siswa di SMP Negeri 1 Bongomeme belum mendapatkan pelatihan khusus untuk mengembangkan biomotor penggeraknya. Hal tersebut dibenarkan oleh pihak sekolah dari wawancara sebelumnya pada saat peneliti melakukan observasi. Bahwa siswa belum mendapati perlakuan khusus pengembangan kekuatan otot-otot lengan. Sehingga untuk teknik bermain sepak bola masih kurang efektif. Misalnya saja untuk teknik lemparan ke dalam yang masih butuh perlakuan khusus, seperti dalam pengamatan yang dilakukan sebelumnya pada pemain sepak bola di sekolah tersebut, teknik lemparan bola atau (*throw in*) belum optimal. Bola yang dilemparkan belum menjangkau target

yang dituju sehingga mudah saja dihadap oleh lawan main. Lemparan ke dalam (*throw in*) di tunjang oleh kekuatan otot-otot lengan.

Untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot dilakukan dengan cara menggunakan beban, karena dengan latihan beban dapat menambah massa otot sehingga dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Berdasarkan hal di atas, maka peneliti merasa tertarik ingin mengadakan penelitian lebih jauh akan hal tersebut. Sehingga dalam penelitian ini peneliti mengangkat judul “Perbedaan pengaruh latihan *Dumbbell Bent Over Tricep* dan latihan *Dumbbell Over Head Extension* terhadap jauhnya lemparan ke dalam pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi yakni kurang maksimalnya lemparan bola yang menyebabkan arah jatunya bola kurang tepat sasaran. Gerakan lengan kurang memberikan dorongan yang kuat, sehingga bola mudah dibendung dan dihalang oleh lawan main, hal itu pula dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya karena siswa belum mendapatkan pelatihan khusus untuk mengembangkan kekuatan otot-otot lengan yang berkontraksi pada saat melakukan lemparan ke dalam (*Throw in*).

## **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah didalam proposal penelitian ini ialah berupa Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbbell Bent Over Tricep* Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme. Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbbell Over Head Extension* Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme dan apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Dumbbell Bent Over Tricep* dan latihan *Dumbbell Over Head Extension* Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

- a. Mengetahui pengaruh latihan *Dumbbell Bent Over Tricep* Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongomeme.

- b. Mengetahui pengaruh latihan *Dumbbell Over Head Extension* Terhadap Jauhnya Lemparan Ke Dalam Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Bongmeme.
- c. Mengetahui apakah ada perbedaan hasil latihan *Dumbbell Bent Over Tricep* dengan hasil latihan *Dumbbell Over Head Extension*.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

- a. Latihan *Dumbbell Bent Over Tricep* dan *Dumbbell Over Head Extension* dapat dijadikan sebagai variasi latihan dalam peningkatan prestasi atlet.
- b. Sebagai perbandingan untuk mengadakan penelitian tentang kemampuan otot lengan. Serta sebagai acuan para atlet dalam meningkatkan kemampuannya.
- c. Sebagai dasar yang dapat memberi konsep pemahaman dibidang keolahragaan, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola.
- d. Sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya dimasa mendatang.
- e. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh dari bentuk latihan yang diterapkan.
- f. Sebagai saran informasi kepastikan serta refrensi dalam bidang olahraga.