

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Harus kita akui saat ini olahraga merupakan salah satu aktifitas yang banyak di gemari oleh masyarakat luas. Orang - orang yang berprestasi di bidang olahraga mendapatkan perhatian tersebut baik di kalangan masyarakat maupun pemerintah. Pemerintah saat ini memutuskan perhatiannya terhadap pembinaan olahraga untuk melahirkan atlit – atlit yang handal guna mencapai prestasi yang tinggi baik di tingkat nasional maupun internasional. Pembinaan mulai dari kalangan pelajar yang memulai program PPLP hingga pembinaan kalangan mahasiswa melalui program PPLM. Selain pembinaan, berbagai lembaga turut menyelenggarakan kejuaraan - kejuaraan untuk mengasa dan menguji kemampuan atlit – atlit. Olahraga atlit pada umumnya di indonesia adalah cabang olahraga andalan dan sangat di segani oleh negara – negara lain.

Olahraga dikenal sejak dahulu hingga sekarang sangat digemari dan telah mengalami perkembangan pesat dalam hal jenis permainan, peralatan, teori dan terkaitnya mulai dari usia dini bahkan remaja sangat menyukai olahraga. Olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib di ajarkan di semua jenjang pendidika baik di sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), dan sekolah menengah kejuruan (SMK), atau di perguruan tinggi. Melalui pendidikan jasmani di harapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, mental, sosial, emosi, yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.

Secara konseptual olahraga merupakan proses yang sistematis dari segala kegiatan dan usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi – potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas. Olahraga juga tidak hanya berbicara kebutuhan fisik dan rohani tetapi dibalik itu, olahraga juga mengajarkan untuk menjunjung nilai – nilai sportivitas, saling menghargai menghormati, sesama, dan disiplin terhadap aturan yang telah disepakati bersama.

Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuhkan kembangkan nilai – nilai yang terkandung 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. Banyak sekali terdapat ketrampilan olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran penjasokes 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, nomor lempar. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar yaitu tolak peluru.

Tolak peluru merupakan suatu bentuk gerakan menolak atau mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan. Adapun tujuan olahraga ini adalah untuk

melakukan tolakan yang sejauh – jauhnya secara sah dan benar dengan mengikuti peraturan mulai dari tahap memegang peluru, sikap menolak, dan sikap akhir tolakan. Dalam gerakan tolak peluru kondisi fisik siswa sangat mempengaruhi hasil tolakan selain tahap memegang peluru sesuai dengan langkah – langkah pelaksanaan tolak peluru. Sebagai olahraga yang mengandalkan fisik, unsur – unsur kondisi fisik harus mendapatkan perhatian dalam latihan, Untuk mendapatkan permasalahan yang menjadi latar belakang, peneliti melakukan pengamatan langsung ke sekolah SMP Negeri 2 Gorontalo, menurut pengamatan awal, pada praktek tolak peluru peneliti menemukan masalah seperti masih banyak siswa yang belum mampu mencapai hasil tolak peluru dengan maksimal. Kurangnya pengetahuan siswa tentang otot bagian tubuh mana saja yang berguna untuk melakukan gerakan tolak peluru, serta kondisi fisik yang beragam yang membuat kekuatan lengan siswa beragam pula.

Karna dengan waktu yang tersediakan dalam penelitian ini terfokus pada latihan komponen fisik kekuatan otot lengan untuk mencapai hasil tolakan sejauh – jauhnya dengan menggunakan bentuk latihan variasi push up bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan dengan menggunakan bermacam variasi push up.

Berdasarkan uraian singkat di atas, peneliti berinisiatif untuk mengadakan penelitian dengan judul yaitu Pengaruh Latihan Variasi Push Up Terhadap Kemampuan Hasil Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah latihan variasi push up dapat berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping, dan bagaimana latihan variasi push up dapat berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh latihan variasi push up terhadap kemampuan hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan kemampuan hasil tolak peluru gaya menyamping pada siswa putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Gorontalo.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan push up terhadap kemampuan hasil tolak peluru.

1.4.2 Manfaat

1. Hasil dari penelitian ini di harapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tolak peluru gaya menyamping untuk mendapatkan hasil yang optimal.

-
2. Hasil dari penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi guru penjas dalam mengembangkan program latihan variasi pus up untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang atletik, terutama dalam cabang olahraga tolak peluru.