

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LatarBelakang

Pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, diarahkan pada peningkatan kondisi sifisik, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin serta sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu diadakan upaya peningkatan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Untuk membina atau melahirkan seorang atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, berencana dan kosnsisten serta dilakukan sejak dini.

Prestasi olahraga atletik dalam dekade ini boleh dikatakan sedikit demi sedikit mengalami kemajuan. Ini dapat dilihat pada beberapa cabang olahraga yang mengukur prestasi, baik. Pada tingkat nasional maupun di tingkat internasional, seperti cabang olahraga perorangan maupun beregu atau tim dalam olahraga atletik. Prestasi yang telah dicapai perlu terus di kembangkan secara optimal untuk mengharumkan dan meningkatkan derajat bangsa. Oleh karena itu ada usaha yang berkesinambungan untuk meningkatkan prestasi olahraga atletik khususnya pada cabang olahraga tolak peluru.

Namun berbicara hal prestasi dalam olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo masih sangat kurang. Hal ini terlihat dari kurangnya latihan-latihan. Pengembangan dan peningkatan olahraga prestasi khususnya untuk nomor tolak peluru, tidaklah berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga lainnya yakni senantiasa difokuskan pada latihan kondisi fisik antara lain adalah latihan beban. Latihan beban yang dimaksud adalah latihan *shoulder press* dan *dumbbell press*. Sehubungan dengan hal tersebut, maka faktor penunjang prestasi yang harus dimiliki oleh atlet tolak peluru sangat tergantung pada kekuatan atau beban. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan yang teratur, terarah, sistematis, dan harus melakukan latihan yang cukup berat dan terprogram, dengan teknik-teknik yang benar.

Otot yang berpengaruh dalam kemampuan tolak peluru gaya membelakangi adalah sebagai berikut:

Otot dada : Pectoralis Major, Pectoralis Minor, Serratus Anterior
 Otot Punggung: Rhomboid, Teres Major, Teres Minor, Lattisimus dorsi, Erector (lumbar)
 Otot perut : Rectus Abdominis, Intercostal, Obliques
 Otot Bahu : Deltoids (anterior, medialis, posterior), Trapezius
 Otot lengan : Forearm flexor, Forearm extensor, Bicep, Brachialis, Triceps
 Otot Pinggul : Gluteus maximus
 Otot paha depan : Vastus lateralis, Vastus medialis, Sartorius
 Otot paha dan betis belakang Hamstrings, Gastrocnemius, Soleus.

Unsur-unsur fisik yang meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya membelakangi adalah sebagai berikut:

a) Kekuatan (strength)

Kekuatan adalah kemampuan kontraksi seluruh sistem otot dalam menerima beban/ tahanan baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dan mampu mengatasi suatu tekanan dalam waktu kerja tertentu sehingga kekuatan ini sebagai dasar dari komponen kondisi fisik lain guna menunjang komponen kondisi fisik tersebut.

b) Daya tahan (Endurance)

Menurut Sajoto daya tahan adalah "kemampuan seseorang dalam meningkatkan kemampuan seluruh tubuh untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat yang cukup lama," (Sajoto, 1988:192). Daya tahan dibagi menjadi dua komponen, yaitu daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot. Daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru adalah kemampuan jantung (sistem peredaran darah) dan paru (pernapasan) untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan.

c) Daya ledak Otot (Muscular Power)

Kemampuan daya ledak otot atau yang sering kita sebut power, ini sangat dipengaruhi oleh dua unsur komponen kondisi fisik lainnya yaitu kekuatan otot dan kecepatan. Kedua komponen kondisi fisik ini tidak dapat dipisahkan karena pada prinsip kerjanya kedua komponen kondisi fisik ini bekerja bersama untuk menghasilkan kemampuan daya ledak otot (power), dan dasar dari pembentukan power ini adalah kekuatan, maka sebelum melatih kondisi fisik power haruslah terlebih dahulu dilatih kekuatan.

Daya ledak otot atau muscular power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Sajoto, 1988:58). Daya ledak diperlukan semua

cabang olahraga tak terkecuali cabang olahraga atletik, karena selain kekuatan terdapat pula kecepatan. Sehingga latihan yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan daya ledak yaitu tidak hanya faktor beban saja tetapi harus memperhatikan faktor kecepatan konstraksinya. Dengan demikian bahwa daya ledak merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk performance seorang atlet khususnya cabang olahraga atletik.

d) Kecepatan (Speed)

Kecepatan sendiri menurut Harsono (2001:36) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005:106) "Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat dan sesingkat mungkin". Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan otot dalam menjawab rangsangan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis dalam mencapai jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e) Kelenturan (Flexibility)

Menurut Sajoto kelenturan adalah "keefektifan seseorang dalam menguasai dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian" (Sajoto, 1988:58). Seorang atlet yang tidak memiliki kelenturan dia akan cenderung akan sedikit sulit dalam melakukan gerakan apalagi dengan gerakan yang kompleks dan dia akan terlihat kaku. Sebaliknya seorang atlet memiliki kelenturan dia akan lebih mudah dalam melakukan gerakan dan lebih efisien dan mengurangi risiko cedera.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka untuk mencapai prestasi yang diharapkan, maka diperlukan latihan beban *shoulder press* dan *dhumbell press*. Hal ini dapat diasumsikan bahwa seorang penolak peluru pasti membutuhkan kek

uatan atau beban agar dapat melakukan tolakan sejauh mungkin, dan khususnya untuk tolak peluru. Latihan *dhumbell press* merupakan salah satu yang paling utama disamping teknik tolakan.

Mengingat keberhasilan atlet tolak peluru sangat ditentukan antara lain oleh latihan *shoulder press* dan *dhumbell press*, maka hal tersebut yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian secara ilmiah, dengan formulasi judul sebagai berikut **“pengaruh Latihan Beban Shoulder Press Dan Dhumbell Press Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya Membelakangi Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Langkah-langkah apakah yang harus ditempuh dalam melakukan gerakan *shoulder press* dan *dhumbell press* ?
2. Apakah ada pengaruh latihan beban *shoulder press* dan latihan beban *dhumbell press* terhadap kemampuan tolakan pada tolak peluru ?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah ditemukan sebelumnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *shoulder press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo .
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *dhumbell press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo .

3. Apakah latihan *shoulder press* memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *dhumbell press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo .

1.4 Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan beban *shoulder press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan beban *dhumbell press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
3. Untuk mengetahui latihan beban *shoulder press* memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan beban *dhumbell press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya membelakangi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat penelitian

1. Manfaat bagi siswa

Siswa mampu melakukan sendiri bentuk latihan tersebut agar kemampuan untuk melakukan tolakan lebih baik.

2. Manfaat bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya tolak peluru serta dalam pembuatan program latihan

3. Manfaat bagi sekolah

Manfaat bagi sekolah adalah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat suatu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa