

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Dewasa ini olahraga mulai digemari oleh masyarakat baik wanita maupun pria dari anak-anak sampai orang tua. Sebab olahraga mempunyai andil yang sangat besar membentuk individu yang selaras antara perkembangan jasmani dan rohani. Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki kemampuan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktifitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Sedangkan yang lainnya bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang menjadi wahana untuk meningkatkan kesegaran sekaligus untuk prestasi adalah /olahraga Atletik, karena cabang olahraga Atletik banyak nomor yang dipertandingkan dalam cabang ini, seperti berjalan, lari, lompat dan lempar. Cabang olahraga atletik merupakan mata kuliah yang diajarkan dalam perkuliahan di Universitas Negeri Gorontalo Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan. sehingga ada mahasiswa yang mempelajari keterampilan olahraga Atletik untuk meraih prestasi.

Pada cabang Olahraga Atletik untuk meraih prestasi khususnya nomor lempar lembing, ada beberapa teknik yang harus dikuasai. Salah satu teknik olahraga Atletik nomor lempar lembing adalah teknik melempar tanpa mengabaikan teknik yang lain, melempar adalah teknik yang sering digunakan dalam perlombaan Atletik nomor lempar lembing karena sangat efektif dalam melakukan lemparan dan dalam memperoleh skor/lemparan yang jauh. Untuk dapat mengembangkan teknik melempar

maka hal ini tidak lepas dari suatu proses berlatih, yang harus dilakukan secara teratur. Keteraturan yg dimaksud yaitu penyusunan program latihan yang baik, pemilihan bentuk bentuk latihan yg tepat, penempatan tujuan dan sasaran dari suatu latihan serta masi banyak hal lainnya termasuk kedisiplinan dalam berlatih.

Latihan kondisi fisik adalah suatu bagian latihan yang harus diperhatikan dalam penyusunan program latihan. Komponen komponen kondisi fisik juga merupakan syarat dalam melakukan lemparan yang jauh/baik seperti ; kekuatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan pengebangan koordinasi, dengan demikian komponen komponen tersebut haruslah dilatih dengan baik. Sebab lemah salah satu komponen fisik akan mengakibatkan melemahnya dan tidak evektifitas melakukan lemparan lembing dengan jauh/baik.

Dari berbagai komponen komponen kondisi fisik di atas, maka kekuatan dan kelentukan memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan lempar lembing khususnya lemparan jauh. Kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan otot lengan. Komponen ini mempunyai peranan yang sangat penting tuntut melakukan gerakan gerakan tertentu termasuk lemparan jauh.

Kenyataan yang terjadi dilapangan khususnya di SMK N 1 Batudaa. masi banyak siswa belum menguasai teknik melempar sehingga hasil dari lemparan siswa tidak terlalu jauh. Hal ini di sebabkan karena belum adanya pemberian latihan tertentu kepada para siswa. Disisi lain siswa tidak diberikan latihan fisik secara berkala,hal ini disebabkan oleh salah satu faktor kondisi fisik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan otot lengan.

Mencermati kondisi fisik yang dimaksud dalam hal ini kekuatan otot lengan pada siswa SMKN 1 Batudaa masih jau dari apa yang diharapkan sehingga hal ini akan berdampak pada kemampuan melakukan lemparan yang jauh. Maka Penulis tertarik untuk meneliti *“Pengaruh Latihan Horizontal Swing Terhadap Kemampuan Jauhnya Lempar Lembing”*

### **1.1 Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi suatu masalah yaitu

1. Sebagian dari siswa masih kurang mampu mencapai jarak maksimal yang diinginkan.
2. Apakah kemampuan siswa dalam melakukan lemparan masih kurang maksimal karena penerapan bentuk latihan yang kurang mengenai sasaran ?
3. Apakah dengan menerapkan bentuk latihan *Horizontal Swing* dapat berpengaruh dalam peningkatan hasil lemparan pada nomor atletik lempar lembing ?

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah. Apakah terdapat pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap jauhnya lemparan siswa kelas X Putra SMK Negeri I Batudaa.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Horizontal Swing* terhadap jauhnya lemparan pada siswa kelas X Putra SMK Negeri I Batudaa.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Secara umum manfaat penelitian ini di harapkan dapat berpengaruh positif bagi seluruh komponen pendidikan baik dari peserta didik, sekolah, guru dan peneliti. Adapun manfaat penelitian ini terbagi atas dua yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis yang dapat di jelaskan sebagai berikut :

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan dapat menambah pengetahuan baru yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas ilmu kepelatihan bahwa melalui bentuk latihan pliometrik *Horizontal Swing* dapat di jadikan acuan untuk penelitian berikutnya.

## **1.5.2 Manfaat Praktis**

### **1. Bagi sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menjawab setiap kelemahan/kekurangan dari metode, bentuk, dan model latihan yang selama ini diterapkan.

### **2. Bagi guru**

Melalui penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kreatifitas guru/pelatih dalam mengembangkan dan membuat metode, bentuk dan model dalam latihan agar mudah dipahami dan cerna dengan baik oleh siswa/atlet serta penempatan metode, bentuk dan model latihan pada pembinaan latihan adalah sebuah solusi untuk menjawab kendala-kendala yang dihadapi pelatih pada metode, model dan bentuk latihan sebelumnya.

### **3 . Bagi siswa**

Penelitian ini di harapkan dapat memberi dampak positif terhadap siswa/atlet sehingga melalui bentuk latihan ini dapat meningkatkan seluruh tahap kemampuan dalam melakukan lempar lembing.