

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh 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.

Secara konseptual olahraga merupakan proses yang tersistematik 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. Peraturan dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh 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.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan manusia sejak jaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan

sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Atletik adalah suatu cabang olahraga, bahkan disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari cabang-cabang olahraga lainnya (Aip Syarifudin 1992:1), yang sudah diajarkan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Dengan demikian cabang olahraga atletik sudah sangat tidak asing lagi bagi para khalayak yang pernah mengenyam pendidikan. Dalam atletik terdapat bermacam-macam nomor yaitu jalan, lari, lempar dan lompat.

Lempas adalah salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang selalu diperlombakan. Baik didalam penyelenggaraan pesta-pesta olahraga yang bersifat nasional dan internasional maupun dalam kejuaraan atletik sendiri. Dalam cabang olahraga atletik, istilah yang digunakan untuk setiap bagian dari cabang olahraga tersebut adalah “Nomor”, yaitu : nomor jalan dan lari, nomor lompat, dan nomor lempas. Lempas atau melempas bagi anak-anak merupakan salah satu dari aktifitas pengembangan kemampuan daya geraknya, yaitu untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerakan dengan anggota badannya secara lebih terampil (manipulasi), atau sering juga dikatakan dengan ketrampilan mengangkat, memukul, mendorong, dan sebagainya. Oleh karena itu, dalam upaya membina dan meningkatkan aktifitas pengembangan kemampuan daya gerak anak, maka dalam pengajaran pendidikan jasmani diajarkan mengenai atletik. Selain mengenai nomor jalan, lari, dan lompat, juga mengenai nomor lempas yang merupakan suatu alat untuk mendidik anak dan membuat anak berprestasi. Lempas lembing adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempas pada cabang olahraga atletik, sama seperti halnya tolak peluru. Lempas lembing diikuti sertakan dalam peserta Olimpiade sejak tahun 1908 sebagai nomor perorangan untuk putra dan putri. (Aip Syarifuddin 1992:18).

Nomor lempas lembing merupakan objek penelitian penulis yang dijadikan bahan observasi pada pelaksanaan PPL di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo. Lempas lembing masuk dalam nomor atletik lempas. Prinsip utama lempas lembing yaitu melakukan lemparan sejauh mungkin atau semaksimal mungkin.

Maka dalam melakukan lempar lembing harus memiliki kekuatan/tenaga yang kuat agar mampu melempar sejauh mungkin. Untuk itu, perlu dilakukan latihan peningkatan komponen fisik agar dapat menunjang lemparan tersebut. Pada kenyataannya sesuai dengan hasil observasi peneliti pada olahraga ini, sarana dan prasarana sudah cukup lengkap dan sangat mendukung untuk peningkatan prestasi atletik. Dengan sarana dan prasarana yang tersedia diharapkan dapat menciptakan atlet-atlet muda yang berprestasi. Namun, minat dari siswa pada olahraga ini masih terbilang sangat minim. Oleh sebab itu, perlu adanya pembaharuan program yang mesti dilakukan baik oleh pihak sekolah, guru olahraga maupun pelatih.

Dari pemantauan hasil lemparan pada saat pembelajaran Atletik dalam materi lempar lembing, kebanyakan siswa melakukan lemparan tidak sesuai dengan jarak yang diinginkan ini dikarenakan kurangnya kekuatan otot lengan mereka. Karena pada lempar lembing anggota tubuh yang sangat berperan adalah lengan. Karena lenganlah yang digunakan untuk melakukan lemparan. Kekuatan lengan pada saat melakukan lemparan dapat mempengaruhi jauh tidaknya suatu lemparan. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa diatas perlu dicarikan solusi yang tepat. Terutama untuk meningkatkan kemampuan lemparan pada lempar lembing.

Selain itu, penguasaan teknik dasar juga perlu diperhatikan karena tenaga yang besar dan kuat tidak menjamin prestasi yang maksimal. Olehnya itu dibutuhkan latihan secara bertahap untuk menyelaraskan gerakan dasar dan kemampuan fisik agar terciptanya otomatisasi gerakan yang terbentuk dan dapat mempengaruhi hasil lemparan. Unsur komponen fisik sangat penting untuk setiap cabang olahraga. Komponen fisik ini antara lain: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, kelentukan dll. Sedangkan pada olahraga lempar lembing semua komponen ini dibutuhkan namun, komponen fisik yang dominan dan memerlukan perhatian khusus yaitu pada kekuatan dan daya ledak/*power*. Untuk kepentingan penelitian, penulis lebih mengkhususkan pada latihan digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Kekuatan otot merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting peranannya dalam mendukung keberhasilan aktifitas manusia. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang (Harsono dalam Kardjono, 2008:20). Sambung Menurut Harsono dalam Kardjono (2008 : 20) dia menjelaskan “kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, hal ini didasarkan oleh tiga alasan, yaitu: a) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik, b) karena kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, c) karena dengan kekuatan, atlet dapat lari, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, dengan demikian dapat membantu stabilitas sendiri”. Otot lengan adalah otot yang berada dibagian lengan tubuh manusia yang menyelimuti dan menggerakkan tulang seperti pada fungsi lengan pada umumnya.

Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan tersebut dibutuhkan bentuk – bentuk latihan tertentu. latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single-arm dumbell overhead extension*, cara pelaksanaannya yaitu salah satu tangan memegang *dumbell*, salah satu tangan diletakkan didepan dada atau dipinggang, angkat tangan keatas kepala, tekuk siku hingga telapak tangan berada di samping kepala, angkat kembali tangan keatas lalu di turunkan lagi, gerakan ini dilakukan berulang-ulang, dan latihan *cable franch press*, cara pelaksanaannya yaitu berdiri membelakangi beban, kaki dibuka selebar bahu, kemudian pada saat menarik atau menolak posisi tangan berada pada bahu kemudian didorong atau ditolak didepan secara berulang-ulang berdasarkan program latihan yang telah dirancang,

Berdasarkan rangkaian penjelasan diatas, maka penulis berinisiatif untuk mengadakan penelitian terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo yang berjudul ” ***Perbedaan Pengaruh Latihan Single-Arm Dumbell Overhead Extension Dan Latihan Cable French Press Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.***

1.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *Single-Arm Dumbell Overheat Extensien* terhadap kemampuan lempar lembing, Apakah ada pengaruh latihan *Cable French Press* terhadap kemampuan lempar lembing, Apakah ada perbedaan pengaruh *Latihan Single-Arm Dumbell Overheat Extensien Dan Cable French Press* terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo .

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Single-Arm Dumbell Overheat Extensien* terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *Cable French Press* terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh *Latihan single-arm Overheat Extensien Dan Latihan Cable French Press* terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *single-arm Dumbell Overhead Extension* terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Cable French Press* terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Single-Arm Dumbell Overheat Extensien Dan Cable French Press* terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *Single-Arm Dumbell Overheat Extensien* dan latihan *Cable French Press*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani untuk menggunakan latihan *Single-Arm Dumbell Overheat Extensien* dan latihan *Cable French Press* terhadap kemampuan lempar lembing.