

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan Ilmu pengetahuan dan teknologi telah dapat memberikan kontribusi yang sangat besar dan berarti didalam perkembangan berbagai macam bidang keilmuan, diantaranya perkembangan didalam bidang ilmu olahraga. Pada berbagai cabang olahraga, yang dalam hal ini ialah olahraga atletik.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerak-gerak dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Atlon* atau *Athlum* yang berarti lomba/perlombaan atau pertandingan. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah/kata dengan *Track and Field* dan negara Jerman memakai kata *leicht atletik* dan negara Belanda memakai istilah *athletiek*.

Sedangkan menurut Yoyo Bahagia, dkk (2000: 1), Atletik merupakan salah satu pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Sedangkan, bagi mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah yang wajib harus diambil.

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Atletik sudah sejak zaman dulu secara tidak langsung dan disadari telah dilakukan orang seperti: berjalan, berlari, melompat,

melempar tombak untuk berburu, ini semua telah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Nomor nomor atletik yang diperlombakan dibagi ke dalam 4 kelompok yaitu: a. Nomor jalan, yang terdiri dari jarak: 5 km, 10 km, 20 km, dan 50 km, b. Nomor lari, yang terdiri dari: 1) Lari jarak pendek (*sprint*): 100, 200, dan 400 m. 2) Lari jarak menengah (*middle distance*): 800, dan 1500 m. 3) Lari jarak jauh (*long distance*): 3000, 5000, dan 10.000 m. 4) Lari marathon: 42.195 km. 5) Lari khusus: lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m dan lari halang rintang 3000 m. 6) Lari estafet: 4x100 m, dan 4x400 m. c. Nomor Lompat: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat galah. d. Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, lempar martil, dan tolak peluru.

Nomor tolak peluru merupakan objek penelitian penulis yang dijadikan bahan observasi di SMP Negeri I Tibawa. Tolak peluru masuk dalam nomor atletik lempar. Prinsip utama tolak peluru yaitu menolakkan peluru sejauh-jauhnya maka dalam melakukan tolak peluru ini harus memiliki kekuatan/tenaga yang kuat agar mampu menolak sejauh mungkin.

Untuk itu, perlu dilakukan latihan peningkatan komponen fisik agar dapat menunjang tolakan 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 tolakkan pada saat pembelajaran Atletik dalam materi tolak peluru, kemampuan siswa masih perlu ditingkatkan terutama kekuatan lengannya. Pada tolak peluru anggota tubuh yang sangat berperan adalah lengan. Karena lenganlah yang digunakan untuk menolak. Kekuatan lengan saat mendorong dapat mempengaruhi hasil lemparan. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa diatas perlu dicarikan solusi yang tepat. Terutama untuk meningkatkan kemampuan lengan dalam menolakkan pelurunya.

Selain itu, penguasaan teknik dasar juga perlu diperhatikan karena tenaga yang besar dan kuat tidak menjamin prestasi yang maksimal. Olehnya, dibutuhkan latihan secara bertahap untuk menyelaraskan gerakan dasar dan kemampuan fisik agar terciptanya automatisasi gerakan yang terbentuk dan dapat mempengaruhi hasil tolakan.

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 tolak peluru 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 *Heavy bag stroke* yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Kekuatan adalah kemampuan seseorang mengerahkan tenaga untuk mengatasi suatu tahanan. Dalam tolak peluru kekuatan otot lengan diperlukan agar dapat menolak peluru sejauh mungkin. Latihan *Heavy bag stroke* yaitu salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan otot lengan. Cara melakukannya gerakan *Heavy bag stroke* diawali dengan berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, posisi kaki tumpu berada di depan, kemudian posisi tangan yang dirasa sangat kuat menolak matras/beban yang sudah di gantung (dorong kedepan). Pada saat melakukan gerakan *Heavy bag stroke*, pastikan untuk melakukan pernafasan yang baik, yaitu menghembuskan nafas pada saat melepaskan beban yang di dorong, dan menarik nafas pada saat mendorong beban. Hindari gerakan membengkokkan badan, sebab hal itu akan membuat punggung tertekan.

Dan unsur fisik dari kekuatan lengan itu bergantung dari latihan- latihan yang langsung berkenaan dengan otot-otot dominan pada lengan itu sendiri. Berkaitan dengan hal diatas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti "apakah dengan latihan *Heavy bag stroke* bisa berpengaruh terhadap hasil tolak peluru gaya obrien pada siswa putra SMP Negeri 1 Tibawa"?

Berdasarkan uraian singkat tersebut maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu "Pengaruh Latihan *Heavy bag stroke* Terhadap Kemampuan Hasil Tolak Peluru Gaya *O'brien* (*Study Experiment* Pada Siswa SMP Negeri 1 Tibawa Kabupaten Gorontalo).

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, masalah dapat diidentifikasi antara lain ialah kurang maksimalnya tolakan dari siswa yang melakukan tolak peluru sehingga jarak capaian tolakan atau jangkauan dari peluru yang dihasilkan kurang jauh. Siswa belum mendapatkan perlakuan berupa latihan pliometrik yang dalam hal ini ialah latihan *Heavy bag stroke*. Sehingga lengan siswa yang dipergunakan dalam melakukan tolakan belum terlatih dengan baik.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan yang dapat dirumuskan ialah apakah terdapat pengaruh latihan *Heavy bag stroke* Terhadap Hasil Tolak Peluru gaya *O'brien* (*Study Experiment* pada siswa putra SMP Negeri 1 Tibawa?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah sebai berikut:

- 1.4.1 Mengetahui pengaruh latihan *Heavy bag stroke* terhadap hasil tolak peluru.
- 1.4.2 Mengembangkan teori keolahraagaan dalam cabang olahraga atletik.
- 1.4.3 Untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan *Heavy bag stroke*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kekuatan dalam Tolak Peluru melalui latihan *Heavy bag stroke* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kekuatan
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
4. Bagi Peneliti : Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa :Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan kekuatannya dalam Tolak Peluru .
2. Manfaat Bagi Guru :Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga Tolak Peluru serta dalam pembuatan program latihan.
3. Manfaat bagi sekolah :Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.
4. Manfaat bagi peneliti : Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.