

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan, hal itu ditandai dengan prestasi olahraga Indonesia yang semakin meningkat serta semakin banyaknya aktivitas olahraga dalam semua golongan masyarakat. Olahraga sebagian dari upaya kehidupan berperan mengingatkan bahwa tubuh manusia adalah yang utama bagi kehidupan. Hal itu telah disadari bersama, sehingga pada masa kini terlihat banyak manusia melakukan aktivitas olahraga. Setelah merasakan manfaat aktivitas olahraga yang dilakukan, olahraga menjadi kebutuhan hidup bagi setiap individu. Pentingnya olahraga sebagai suatu media bagi perkembangan fisik, motorik, mental, sosial dan emosional, begitupun pentingnya olahraga dalam dunia pendidikan.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik.

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. Aktifitas jasmani dalam atletik menjadi unsur dasar untuk cabang olahraga yang lain sehingga atletik lazim disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga.

Perlombaan cabang olahraga atletik dibagi menjadi beberapa nomor yaitu jalan, lari, lompat, lempar. Salah satu bagian dari nomor lempar adalah tolak peluru. Nomor ini mempunyai karakteristik tersendiri yaitu peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong dengan satu tangan. Tolak peluru memiliki 2 gaya yaitu gaya *ortodox* dan gaya *o'brien*. Tolak peluru gaya *o'brien* atau gaya membelakangi dilakukan dengan mengambil sikap membelakangi arah lemparan atau tolakan. Gaya ini pertama kali dilakukan atau diperkenalkan oleh Parry O'brien. Dan gaya ini menghasilkan tolakan paling jauh dibanding gaya lainnya.

Banyak orang memandang teknik tolak peluru gaya *o'brien* cukup mudah untuk dilakukan namun tidak untuk siswa SMA Negeri 1 Kabila, dimana terlihat rendahnya prestasi siswa SMA Negeri 1 Kabila khususnya dalam cabang olahraga atletik, disebabkan oleh kurangnya pembinaan kondisi fisik. Rendahnya kualitas kemampuan psikomotor menjadi faktor rendahnya keterampilan tolak peluru pada siswa SMA Negeri 1 Kabila. Hal tersebut secara tidak langsung berdampak pada rendahnya prestasi olahraga di SMA Negeri 1 Kabila khususnya tolak peluru. Pelatihan kondisi fisik dapat memegang peranan penting untuk mempertahankan dan mencapai prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yang berpengaruh yaitu daya tahan otot, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan persendian. Seorang atlet yang memiliki teknik yang baik tidak akan dapat menunjukkan penampilan terbaiknya sepanjang pertandingan atau perlombaan tanpa didukung oleh kemampuan fisik yang prima terutama kekuatan dan kecepatan yang berupa kekuatan kontraksi otot dan kecepatan rangsangan syaraf. Sementara keterampilan dalam melakukan tolak peluru, pada saat melakukan tolakan beban peluru seberat 5 kg membutuhkan kualitas otot lengan yang prima. Dengan demikian, kualitas otot lengan akan berbanding lurus terhadap hasil tolakan pada tolak peluru.

Maka dari uraian di atas diperlukan suatu solusi yang mampu meningkatkan prestasi olahraga pada siswa putra SMA Negeri 1 Kabila khususnya cabang tolak peluru. Salah satunya yaitu memberikan pelatihan *dumble press* pada siswa putra SMA Negeri 1 Kabila.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Kurangnya kemampuan dalam melakukan tolak peluru gaya *obrien*,
Kurangnya kekuatan lengan untuk melakukan gerakan tolak peluru gaya *obrien*.

1.3 Pembatasan Masalah

Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa untuk memenuhi ketentuan dalam suatu penelitian perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dilakukan agar permasalahan jelas sehingga memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang termasuk dalam ruang lingkup permasalahan dan faktor mana yang tidak berpengaruh.

Dari sekian banyak masalah yang telah diidentifikasi maka ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada masalah yang berhubungan pada penelitian yaitu latihan *dumble press* sebagai variabel bebas dan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* sebagai variabel terikat.

Latihan yang diterapkan pada penelitian ini adalah latihan *dumble press*. Latihan *dumble press* yaitu suatu cara yang digunakan dalam meningkatkan kemampuan otot lengan. Kondisi ini secara tidak langsung membawa siswa pada keadaan tolak peluru gaya *o'brien* yang sesungguhnya. Dimana dengan kemampuan otot lengan, siswa dapat melakukan tolak peluru gaya *o'brien* dengan maksimal. Oleh karena itu penerapan latihan *dumblepres* merupakan hal yang sangat penting guna meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 KABILA.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: **“Apakah terdapat pengaruh latihan *dumble press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 KABILA?**

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dumble press* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Kabila.

1.6 Manfaat Penelitian

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

1.5.1 Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan *dumble press*, khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2 Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien* pada siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Kabila.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *o'brien*.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang tolak peluru gaya *o'brien*. Selain itu sebagai bahan masukan bagi siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Kabila untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

d. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang tolak peluru gaya *o'brien* agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.