

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan aktifitas jamani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan,lari,lompat,dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah, atletik bersal dari bahasa yunani yaitu *ATHLON* atau *ATHLUN* yang berarti “/pertandingan”. Amerika dan sebagian di eropa dan asia sering memakai istilah atletik dengan Track and field. Dan negara jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan negara belanda memakai kata *Athletiek*.

Cabang olahraga atletik di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda, tetapi hanya terbatas para pelajar dan orang-orang yang berada di kota-kota besar saja. Atletik merupakan dasar untuk dapat melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga yang lainnya. Induk organisasi atletik di negara Indonesia di kenal dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) yang muncul pada tanggal 3 september 1950 di semarang. Adapun induk oraganisasi atletik tingkat dunia di beri nama IAAF (*International Amateur Athletiek federation*). (FaridhaIsnaini, 2009:20).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandung banyak macam bentuk perlombaan didalamnya misalnya lari, lompat, lempar. Atletik ini juga menjadi induk dari semua kecabangan olahraga yang ada. Sebab dalam cabang olahraga lainnya terdapat teknik dasar lari dan lompat yang merupakan nomor-nomor cabang olahraga di dalam atletik itu sendiri. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai gerakan- gerakan alamia yang hari seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Karena gerakan-gerakan dalam atletik gerakan dalam atletik, hampir selalu ada, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar dan lain-lain. Seorang sisiwa yang ingin yang prima maka untuk mencapai prestasi yang maksimal akan mudah terwujud

Adapun kualitas fisik seorang ditentukan oleh kebugaran otot dan kebugaran energy. Kebugaran otot mencakup komponen biomotor yaitu kekuatan, ketahan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Sedangkn kebugaran energy

mencangkup system energy aerobic dan system energy anaerobic. Dalam perlombaan nomor lempar tolak peluru gaya *O'brientidak* hanya melakukan tehnik saja, tetapi dibutuhkan suatu kekuatan /power otot untuk melakukan tolakan yang maksimal.

Pemilihan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan situasi dan kondisi anak latih maupun sarana dan prasarana akan sangat menentukan keberhasilan dalam proses berlatih Metode latihan merupakan prosedur atau cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyusunannya untuk memperoleh prestasi optimal. Metode latihan yang tepat dan sesuai akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi anak latih. Untuk itu metode latihan harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

Untuk menghasilkan gerak teknik yang baik diperlukan metode latihan yang tepad, yang sesuai dengan karakteristik siswa. Metode latihan yang digunakan dalam meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* adalah metode *Push Up*.

Berdasarkan hal tersebut metode latihan *Push Up* memungkinkan berpengaruh terhadap kemampuan tolakan, namun dalam kaitan dengan pengaruh metode latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, metode latihan tersebut belum dibuktikan apakah metode latihan *Push Up* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan tolak peluruh gaya *O'brien*? Olehnya peneliti ingin membuktikan apakah pengaruh dari metode pelatihan tersebut.

SMP Negeri 4 Limboto pada umumnya pembelajaran pendidikannya adalah Matematika, fisika, kimia, bahasa dan lain-lain. Akan tetapi selain pembelajaran yang ada di atas, masih adapendidikan jasmani yang didalamnya meliputi, senam, permainan, atletik dll. Dalam pendidikan jasmani itu sendiri bertujuan pokok untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Limboto sehingga pembelajaran disekolah dapat mencapai dengan baik.

Dalam atletik banyak menggunakan daya fisik tetapi tidak lepas dari faktor-faktor teknik, karena teknik yang baik akan menunjang efisiensi dalam penggunaan daya sehingga akan meningkatkan keaktifan didalam gerakan untuk

menunjang prestasi. Daya ini dapat dikembalikan dari awalan yang cepat dan tolakan kedepan yang kuat”.

Berdasarkan pengamatan penelitian dalam hal pelaksanaan pembelajaran Atletik nomor peluru di SMP Negeri 4 Limboto terlihat penerapan pembelajaran masih monoton, dalam pembelajaran siswa terlihat kurang aktif dengan waktu belajar yang tersedia, karena dalam melakukan pembelajaran hanya melihat dari segi ketuntasan belajar saja, bukan pada hasil tolakan. Pembelajaran tolak peluru belum diterapkan bentuk-bentuk latihan yang dapat mengembangkan kemampuan tolak peluru bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto dengan pelatihan *Push Up*, diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tolak peluru gaya *O'brien* dan lebih termotivasi serta tidak merasa bosan dalam mengikuti program pembelajaran Aatletik.

Berdasarkan penjelasan di atas dan pengamatan peneliti, dalam olahraga Atletik nomor lempar/tolak peluru gaya *O'brien*, untuk menghasilkan kemampuan tolakan yang baik, sangat diperlukan kuatkan otot lengan. Oleh karena itu , pada penelitian ini akan dilihat pengaruh metode latihan *Push Up*, dan selanjutnya sebagai tolak ukur keberhasilannya adalah kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* (sebagai variabel *dependent*).

Berdasarkan permasalahan di atas , terkait dengan peningkatan *power* otot lengan pada siswa peneliti mersa termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian esperimen dengan judul “**Pengaruh latihan *Push Up* Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya*O'brien* Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, diantaranya adalah:

1. Bagaimana cara melatih kemampuan tolak peluru gaya *O'brien*?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi tolakan peluru gaya *O'brien*?
3. Apa metode latihan berpengaruh terhadap tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah, berkaitan dengan penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *Push Up* terhadap kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa putera SMP Negeri 4 Limboto

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Push* terhadap Kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Manfaat Bagi peneliti
 - a) Peneliti mendapat pengalaman dalam bidang penelitian yang nantinya akan dikembangkan ketika menjadi guru nanti. Peneliti mendapat pengetahuan tentang pengaruh latihan *Push* terhadap Kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto.

2. Manfaat bagi siswa

Dari hasil penelitian di harapkan dapat meningkatkan pengaruh latihan *Push* terhadap Kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto.

3. Manfaat bagi lembaga pendidikan

Hasil penelitian ini akan menjadi sumbangsi kepada lembaga pendidikan dalam rangka meningkatkan pengaruh latihan *Push* terhadap Kemampuan tolak peluru gaya *O'brien* pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 4 Limboto.