

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bukan dilihat sebagai aktivitas yang menghabiskan tenaga atau waktu tetapi olahraga juga dapat menghidupkan manusia, bukan saja itu tetapi olahraga juga dapat meyegarkan tubuh manusia menjadi kuat dan sehat, terlebih juga dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia ke tingkat Internasional. Pengembangan prestasi menjadi masalah penting dan besar dalam pembangunan olahraga, maka perlu ditunjang dengan sarana, prasarana dan teknologi, serta pembinaan yang baik disekolah maupun ditempat - tempat latihan. Cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru merupakan salah satu nomor yang sering diperlombakan sehingga perlu ada keseriusan dan pembinaan secara baik dan terarah. Nomor tolak peluru bukan dilempar tetapi di tolak, oleh karena itu nomor tolak peluru sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, keterampilan koordinasi, ketepatan kemampuan, kekuatan, daya tahan dan tidak kalah penting adalah *power lengan*, sehingga perlu dilatih dengan baik agar mendapat hasil yang baik (karena *power lengan* merupakan tumpuan atau kekuatan yang tepat untuk menolak peluru atau posisi terkuat untuk melakukan tolak peluru). Mengingat cabang olahraga dalam nomor atletik maka perlu ditingkatkan bentuk latihan yang sesuai dengan pendekatan secara ilmiah dalam cabang olahraga atletik dalam nomor tolak peluru pada bagian pengenalan peluru, cara menolak peluru yang semuanya itu memerlukan koordinasi antara kekuatan, kecepatan, dan *power lengan* yang sangat dibutuhkan dalam nomor tolak peluru untuk mencapai hasil yang maksimal.

Hendra (2015:2) dalam nomor ini kekuatan lengan dengan tungkai sangat di butuhkan dalam menunjang hasil tolakan, karena pada saat seorang atlet tolak peluru melakukan tolakan terhadap peluru maka otot-otot yang bekerja yaitu otot lengan dan otot tungkai. Otot-otot utama yang berkontraksi pada saat melakukan tolak peluru adalah otot *pectoralis major*, *anterior deltoid*, *middle deltoid*, *triceps*, *biceps femoris*, *brachiiialis*, *gluteus maximus*, *gastrocnemius*, *hamstring*. Proses

pencapaian prestasi dan pemecahan rekor dalam perlombaan tidak mudah untuk dicapai tanpa melakukan latihan dengan baik, oleh karena itu proses pelatihan sangat di perlukan dalam hal pembinaan dan peningkatan prestasi dalam olahraga. Selain itu sarana dan prasarana harus menunjang baik disekolah maupun di club-club tempat pembinaan dan latihan atlet harus memadai, demi peningkatan dan pengembangan prestasi olahraga yang sekarang ini menjadi masalah penting dalam dunia olahraga.

Nomor tolak peluru merupakan nomor yang diperlombakan ditingkat nasional, dengan demikian harus ditingkatkan pembinaan secara baik dalam nomor tolak peluru sehingga menghasilkan atlet - atlet yang berprestasi. Pengembangan kondisi fisik secara umum dan secara khusus antara lain kekuatan (*Strength*), kecepatan (*Speed*), daya tahan (*Endurance*), daya ledak otot (*Power*), kelentukan (*Fleksibility*), keseimbangan (*Balance*), koordinasi (*Coordinasi*), kelincahan (*Agilty*), ketepatan (*Accuracy*), dan reaksi (*Reaction*). Semua cabang olahraga memerlukan kondisi fisik untuk melakukan aktifitas. Secara umum dari beberapa komponen kondisi fisik di atas, terdapat beberapa unsur dalam nomor tolak peluru, unsur yang dimaksud adalah kekuatan, kecepatan dan power. Nurhasan dkk dalam jurnal Nugroho (2015:107) teori yang disebutkan bahwa power atau daya (power) merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya secara maksimum dengan kecepatan maksimum. Tetapi tidak berarti unsur yang lain tidak dibutuhkan,

Dalam pengamatan lapangan, pada saat proses pembelajaran praktek tolak peluru dalam cabang olahraga atletik. Siswa SMP Negeri 1Telaga mempunyai hasil tolakkan kurang baik, dikarenakan olah gerak yang dilakukan dan komponen kondisi power yang kurang dominan yang berdampak pada hasil tolakkan gaya menyamping dan juga pada hasil belajar. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan tolakan ada komponen-komponen yang harus diperhatikan atau yang mempunyai peranan penting dalam mencapai hasil yang maksimal yaitu *power lengan*, sehingga siswa SMP Negeri 1Telaga belum memiliki *power lengan* dengan baik. Dalam hal ini untuk meningkatkan hasil

tolak peluru gaya menyamping dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru ada perhatian yang serius dari pelatih dan guru penjas untuk menerapkan teknik dasar dengan baik, juga sangat diperlukan dalam proses pembelajaran formal, didasarkan pada waktu pelajaran yang terbatas. Harapannya untuk kedepannya nanti agar siswa dapat diajarkan dengan cara yang baik dan benar dalam melakukan tolak peluru sehingga suatu saat siswa dapat melakukan praktek ataupun pertandingan tolak peluru dengan benar dan baik sehingga bisa mendapatkan hasil yang memuaskan dengan hasil tolakkan terjauh.

Berdasarkan hasil-hasil observasi yang pernah dilakukan di SMP Negeri 1 Telaga, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Pengaruh Latihan Power Lengan Terhadap Hasil Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga**. Pendidikan mempunyai peranan penting bagi setiap manusia, karena dapat mengembangkan kreativitas, berpikir kritis, cakap, terampil dan dapat mengembangkan dirinya dalam hidup.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan dalam hasil lempar cakram. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah frekuensi latihan dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru?
2. Apakah jenis latihan dapat berpengaruh pada kemampuan tolak peluru?
3. Apakah latihan *power* lengan dapat berpengaruh terhadap kemampuan tolak peluru?

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: **Apakah ada pengaruh latihan power lengan terhadap hasil kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga?**

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *power* lengan terhadap hasil kemampuan tolak peluru gaya menyamping.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu:

1.5.1 Manfaat Teoritis.

- a) Bagi Siswa : Menambah wawasan dan pengetahuan dalam proses belajar mengajar.
- b) Bagi Guru : Dapat dijadikan sebagai acuan dalam melakukan pengajaran yang terdapat pada mata pelajaran tersebut.
- c) Bagi Peneliti : Sebagai pedoman dalam menerapkan metode latihan *power* lengan terhadap kemampuan tolak peluru.
- d) Bagi sekolah : Sebagai referensi dan dokumen dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani kesehatan di SMP Negeri 1 Telaga.

1.5.2 Manfaat Praktis.

- a) Bagi Siswa : Sebagai ketuntasan dalam melakukan teknik tolak peluru dalam olahraga atletik.
- b) Bagi Guru : Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru didalam pembelajaran.
- c) Bagi Peneliti : Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti tentang kemampuan dalam melakukan tolak peluru, agar nantinya peneliti dapat mengimplementasikan mengenai ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.
- d) Bagi Sekolah : Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan, khususnya dalam

pembelajaran latihan *power* lengan terhadap tolak peluru. Selain itu juga sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri 1 Telaga.