#### **BABI**

#### **PENDAHULUAN**

# A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia erat hubungannya dengan aktifitas, maka tak heran semua aktifitas tersebut berkaitan dengan tubuh dimana tubuh menjadi bagian utama aktifitas. Untuk bisa melakukan aktifitas diperlukan kondisi tubuh yang prima dan sehat. Maka tak heran apabila manusia mulai berminat untuk mengadakan pemikiran dan penelitian untuk memperoleh pembaharuan dan peningkatan diberbagai macam cabang olahraga.

Olahraga merupakan salah satu aktifitas yang amat penting dalam kehidupan manusia, terutama bila ditinjau dari segi kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. <mark>Namun di sisi lain olahraga jug</mark>a dapat memberikan prestasi bagi siswa tersebut bila dikaitkan dengan prestasi yang diraih dalam suatu cabang olahraga. Aktifitas olahraga sangat mutlak dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya, Olahraga dilaksanakan sebagai latihan pengembangan diri, pembentukan fisik dan mental, pembentukan watak dan kepribadian, sarana rekreasi, pendidikan dan kebudayaan. Dengan semakin pesatnya kemajuan di bidang teknologi, dimana manusia mampu menciptakan berbagai alat yang serba otomatis, yang membantu meringankan beban kerja manusia, sehingga hal ini mengurangi aktifitas jasmani manusia. Berkurangnya aktifitas jasmani ini akan mengakibatkan menurunnya tingkat kesehatan manusia sehingga akan mudah terserang oleh berbagai penyakit. Karena penyakit akan mudah menyerang bila tubuh dalam keadaan lemah, untuk menghindari hal ini maka olahragalah aktifitas yang paling tepat yang dilakukan di luar aktifitas kerja sehari-hari.

Dengan olahraga yang dilakukan secara baik dan teratur otot-otot akan bertambah kuat, peredaran darah menjadi lancar, organ-organ tubuh akan bekerja sebagaimana mestinya. Jika kita melakukan olahraga dengan baik dan teratur maka organ-organ tubuh akan bekerja dengan baik sehingga kesegaran jasmani tercapai. Manusia dapat dikatakan memiliki kesegaran jasmani yang baik apabila setelah ia melakukan kegiatan atau tugasnya sehari-hari tidak menimbulkan kelelahan pada dirinya, namun ia masih mempunyai kekuatan, dan tenaga cadangan sehingga mampu untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Selain untuk meningkatkan taraf kesegaran jasmani atau kesehatan jasmani, olahraga juga besar pengaruhnya terhadap pembinaan mental, pembentukan watak dan kepribadian.

Atletik berasal dari bahasa yunani athlon atau athlum yang artinya pertandingan, perjuangan, atau pergulatan. Atheta artinya atlet, yaitu orang yang melakukan aktivitas jasmani dalam cabang olahraga atletik atau sering juga disebut olahragawan (Syarifuddin, 1997:17)

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman yunani hingga sekarang ini (Syarifuddin,1997:15), tuanya kemungkinan sama dengan adanya manusia didunia ini, Manusia masa kini mempergunakan latihan-latihan tolak, lempar, lompat, dan lari untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu upaya meningkatkan kesegaran jasmani di indonesia yaitu dengan memasukkan mata pelajaran pendidikan jasmani kedalam program pendidikan umum untuk diberikan kesetiap jenjang disekolah-sekolah. Karena hal ini sangat penting bagi negara yang sedang berkembang seperti indonesia, Kebutuhan olahraga sangat dipentingkan sebagai pemeliharaan kondisi fisik, karena keberhasilan pembangunan suatu bangsa akan sangat tergantung pada masyarakat yang kondisi fisiknya baik. Pemerintah dalam bidang pendidikan telah berusaha menciptakan tunas muda sebagai generasi penerus untuk meningkatkan kondisi fisiknya ketingkat yang lebih baik.

Tolak Peluru adalah cabang olahraga dengan cara mendorong atau menolak dan bukan melempar (Muhajir,2006:147), Di dalam nomor tolak peluru untuk dapat mencapai hasil tolakan yang setinggi-tingginya, tentu harus menguasai teknik dari tolak peluru tersebut dengan sempurna, artinya mereka dapat melakukan gerakan-gerakan yang benar, sehingga dapat menyebabkan gerakan yang dilakukan memperoleh nilai setinggi-tingginya sehingga hasil yang dicapai adalah maksimal.

Dalam melakukan tehnik-tehnik dasar tolak peluru diperlukaan beberapa tahap, antara lain: Latihan pengenalan terhadap peluru, Cara memegang peluru, Sikap badan pada waktu akan menolakkan peluru, Cara menolakkan peluru, Sikap badan setelah menolakkan peluru, Cara mengambil awalan (Syarifuddin, 1997:54)

Dalam mengajarkan materi pendidikan jasmani seorang guru harus bisa menyesuaikan materi sesuai dengan kondisi atau karakteristik anak sekolah menengah pertama yang memiliki ketangkasan dalam bersikap yang diungkapkan melalui bermain. Karakteristik siswa inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak, serta guru harus mampu menerapkan model pembelajaran yang baik dan tepat sesuai dengan perkembangan anak sekolah menengah pertama. Banyaknya model pembelajaran menuntut seorang guru pendidikan jasmani memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang model-model pembelajaran. Namun pada kenyataannya, sekarang ini masih banyak para guru pendidikan jasmani kurang memahami model pembelajaran penjas. Hal ini sering dijumpai di lapangan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa dibiarkan berolahraga sendiri, sedangkan gurunya hanya berteduh atau bahkan ngobrol di kantor. Kondisi semacam ini sangat memperhatinkan, karena kaidah-kaidah pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama tidak dilaksanakan, sehingga tujuan pendidikan jasmani tida dapat tercapai.

Hal demikianlah yang sekiranya perlu di kuasai oleh seorang pelatih atau guru, siswa yang ingin mengembangkan prestasi tolak peluru. Namun selain menguasai teknik, usaha-usaha lain untuk meningkatkan kemajuan cabang olahraga tolak peluru yaitu dengan adanya minat, kekuatan, kelincahan, daya tahan dan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi hasil tolakan pada tolak peluru serta latihan-latihan yang tersusun secara sistematis dari sekian faktor yang mempengaruhi hasil tolakan, faktor kekuatanlah yang sangat berpengaruh sekali untuk mencapai hasil lebih baik. Maka sangatlah penting bila dalam tolak peluru diberikan latihan-latihan kekuatan yang sifatnya sangat praktis dan tepat.

Kemudian disamping kegiatan-kegiatan diatas perlu adanya sumbangan ilmu pengetahuan yang berupa penyelidikan secara ilmiah. Karena para guru, pelatih yang menangani siswa, bersepakat bahwa pencapaian hasil yang maksimal sudah diwujudkan tanpa didukung adanya ilmu pengetahuan. Maka dari itu perlulah kiranya ada peneliti untuk mengadakan penelitian secara ilmiah untuk dapat memecahkan masalah membantu dalam memecahkan masalah tentang peningkatan pencapaian hasli tolakan pada tolak peluru dan penelitian yang peneliti lakukan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat masalah tersebut menjadi sumber penelitian dengan judul " Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tolakan Pada Tolak Peluru Gaya Ortodok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 1 Manding".

#### B. Identifikasi dan Batasan Masalah

### 1. Identifikasi

- a. Bagaimana latihan kekuatan otot lengan siswa putra kelas VIII SMPN 1
  Manding
- b. Bagaimana latihan keseimbangan siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding
- c. Bagaimana hasil tolakan siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding

#### 2. Batasan Masalah

- a. Masalah ini hanya terbatas pada sampel siswa putra kelas VIII SMPN 1
  Manding
- b. Masalah ini hanya terbatas pada tolak peluru gaya ortodok

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

- 1. Apakah ada pengaruh kekuatan otot lengan terhadap hasil tolakan pada tolak peluru gaya ortodok pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding?
- 2. Apakah ada pengaruh keseimbangan terhadap hasil tolakan pada tolak peluru gaya ortodok pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding?
- 3. Seberapa besar pengaruh kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap hasil tolakan pada tolak peluru gaya ortodok pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding?

## D. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian itu adalah :

 Untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot lengan terhadap hasil tolakan pada tolak peluru gaya ortodok pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding.

- Untuk mengetahui pengaruh keseimbangan terhadap hasil tolakan pada tolak peluru gaya ortodok pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding.
- Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap hasil tolakan pada tolak peluru gaya ortodok pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Manding.

### E. Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut di atas maka penelitian ini memiliki kegunaan :

# 1. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini bermanfaat sebagai acuan materi, bahan diskusi, literatur atau bahan penunjang buku paket serta sebgai dasar langkah-langkah pengembangan keolahragaan agar pada akhirnya berefektivitas pada peningkatan motivasi diri dan pengembangan kemampuan.

# 2. Bagi Guru

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai bahan alternatif bagi guru dalam pengembangan pengalaman dan penggunaan strategi ketika pembelajaran berlangsung, sebagai bahan rujukan penyajian materi pembelajaran serta sebagai acuan dalam mengembangkan dasar-dasar keilmuan mata pelajaran olahraga yang berkenaan dengan materi tolak peluru.

## 3. Bagi Sekolah

Penelitian ini bermanfaat sebagai jembatan penghubung dalam menunjang keberhasilan proses hasil belajar peserta didik, meningkatkan kompetensi tenaga pendidik dalam pendidikan dan dasar penemuan pengembangan bakat peserta didik dalam penunjang prestasi akademik. oleh karenanya sekolah akan menjadi lembaga pendidikan

formal dengan prestasi guna mencetak *out put* yang berkualitas dan berintelektual tinggi.

# 4. Bagi Dunia Pendidikan

Penelitian ini bermanfaat sebagai data-data konkret pengembangan inovasi dalam bidang pendidikan dan upaya dinamika bagi kekurangan-kekurangan. Manfaat lain yakni sebagai wujud pemahaman penggunaan strategi pengajaran sebagai umum dengan meninggalkan berbagai persepsi dan opini yang bersifat abstrak yang tengah berkembang di masyarakat.

