

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sejarah telah membuktikan bahwa sejak jaman purbakala sampai zaman modern sekarang ini, olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat, karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniyah yang diperlukan dalam kehidupan yang sehat. Telah menjadi kenyataan bahwa olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat disenangi atau digemari baik di sekolah maupun diluar sekolah, mulai dari anak-anak, remaja sampai pada orang tua.

Demikian halnya olahraga, dalam kehidupan bangsa Indonesia merupakan bagian dan kebudayaan yang tumbuh mengikuti perkembangan zaman dan juga merupakan sarana yang diperlukan untuk membangun manusia seutuhnya, karena sesungguhnya di dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Kita sadar bahwa di dalam olahraga biasanya prestasilah yang menjadi tujuan pokok, di samping itu juga merupakan kesenangan atau hobi. Namun prestasi merupakan suatu faktor yang utama dan memegang peranan yang sangat penting yang tidak dapat di pisahkan dari kehidupan olahraga. Hal ini terbukti bahwa masa sekarang ini terutama cabang olahraga, sepak bola, bola voli, renang dan sebagainya telah membudaya di masyarakat. Kita lihat di desa-desa dan di kota-kota kegiatan cabang olahraga tersebut berkembang dengan pesatnya.

Atletik yang meliputi lari, lompat dan lempar boleh di katakan cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama dengan mulainya ada manusia pertama di dunia. Lari (jalan), lompat dan lempar adalah bentuk-bentuk gerak yang

paling asli dan paling wajar dari manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus berlari, melompat dan melempar untuk mempertahankan serta, melanjutkan hidupnya. Oleh sebab itu atletik dipandang dan diakui sebagai “Ibu dari segala olahraga” atau intisari dari segala olahraga yang perlombaannya di mulai dari Porseni SD/SMP/MTS, SMA/MA, tingkat daerah, tingkat regional, tingkat nasional sampai tingkat Internasional.

Peningkatan kualitas manusia dalam menguasai teknik dasar atletik masih kurang kompeten. Terlihat dengan kurangnya bentuk metode pelatihan tentang nomor-nomor cabang atletik. Salah satunya dinomor lempar cakram. Lempur cakram merupakan cabang olahraga yang tercantum dalam kurikulum mata pelajaran Penjasokes di SMP/MTS sampai pada SMA/MA masih perlu mendapatkan bentuk metode latihan yang teratur dengan asuhan dan bimbingan pelatih atau guru olahraga agar dapat mencapai prestasi yang tinggi. Untuk itu sangat diperlukan tenaga yang terampil dan profesional dalam arti orang yang mempunyai pengalaman luas dan pengetahuan yang luas pula serta memahami akan azas-azas olahraga dalam pencapaian prestasi yang diharapkan. Dalam berbagai cabang olahraga kualitas unsur gerakan fisik yang dituntut untuk mencapai prestasi secara umum berbeda-beda, sama dengan ciri-ciri biologis yang di perlukan dalam gerak yang menyangkut kualitas secara ketepatan dalm melaksanakan sesuatu gerak olahraga. Demikan juga dengan melakukan latihan fisik, meskipun dalam latihan prinsipnya sama, akan tetapi porsi maupun gerakan fisik tertentu sesuai dengan terlihat cabang olahraga yang ditekuninya. Di lempur cakram,

Kalau analisis gerak seseorang pelempur cakram pada saat melakukan lempuran, akan terlibat unsur-unsur gerak fisik tertentu yang memegang peranan penting seperti gerakan lengan dan gerakan putaran tubuh. Hal

ini mempengaruhi terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan gaya dan daya semaksimal mungkin untuk menghasilkan lemparan yang maksimal. Ditinjau keadaan tubuh yang selalu mempertahankan posisi yang tetap dalam melakukan rentetan tahap teknik yang diinginkan agar mampu menguasai keadaan tubuh untuk tidak terjatuh atau melanggar aturan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kekuatan dan keseimbangan seseorang.

Kekuatan digunakan oleh seorang pelempar saat melakukan fase dari awal hingga saat melempar. Sedangkan keseimbangan tubuh dapat menunjang tubuh seorang pelempar saat melakukan putaran hingga kemampuan tubuh menahan kondisi badan saat gerakan lanjutan melempar agar tidak menyentuh dan melanggar batas lemparan. Komponen tersebut dapat dijabarkan dalam penerapan pada teknik pelaksanaan lempar cakram. Gerakan lempar cakram mulai berayun dan gerak di depan dada ke arah pinggul kiri, sedangkan tangan yang memegang cakram seperti membawa bahu mengikuti putaran badan. Dalam melakukan teknik lemparan, tangan lempar diputar dengan telapak tangan di atas cakram dan lengan lempar berayun dengan cakramnya dalam bidang horizontal. Disinilah kebutuhan kekuatan otot lengan dibutuhkan untuk kemampuan maksimal. Dengan mengenal uraian tentang analisa gerak dalam suatu cabang olahraga diharapkan nantinya para pelatih dan pembina olahraga khususnya, mampu melakukan analisa sendiri tentang teknik setiap cabang olahraga yang akan diajarkan guna kelancaran dan tercapainya tujuan. Sedangkan unsur kekuatan tubuh bagian atas terlihat pada fase putaran posisi lempar yaitu pada saat memutar badan atau *swing* antara bahu dan poros pinggang. Faktor keseimbangan akan berperan pada teknik gerak pada saat fase putaran diposisi menyamping ke arah lemparan, tubuh tetap tegak keatas dan kedua tungkai pelempar yang baik biasa agak ke depan, gerak

dan meluruskan badan dimulai dari ayunan lengan dari belakang kesamping kanan kemudian kedepan dan diikuti dengan putaran bahu dan poros pinggang hingga pergerakan lengan melempar cakram menuju kearah lemparan sampai berakhir pada pendaratan. Dalam posisi lempar titik berat badan di atas tungkai belakang searah dengan kaki depanyang menyentuh tanah. Unsur - unsur diatas sering tidak diperhatikan oleh seorang atlet maupun oleh pemulap data happe mbelajar di sekolah. Sehingga hasil lemparan maupun hasil pembelajaran materi lempar cakram kurang maksimal.

Melihat seperti latar belakang di atas, peneliti berpendapat bahwa unsur-unsur gerak fisik seperti kekuatan otot lengan dan keseimbangan dibutuhkan dalam kaitannya dengan kemampuan siswa melakukan lempar cakram. Untuk mengetahui seberapa jauh kaitan yang ada dari variable yang ada maka perlu diadakan suatu penelitian. Dan hasil penelitian yang didapat, nantinya bisa di jadikan panduan untuk lebih meningkatkan kemampuan melempar cakram. Dari identifikasi diatas maka diangkat sebuah judul penelitian "Hubungan kekuatan otot lengan dan keseimbangan terhadap kemampuan melempar pada nomor lempar cakram pada siswa putra kelas X SMAN 1 Arjasa Sumenep".

Penelitian ini sangat penting sekali bagi perkembangan olahraga kita, khususnya nomor lempar cakram. Dengan demikian sebagai calon guru Penjaskes di lembaga pendidikan hal ini sangatlah penting dan mampu meningkatkan profesionalisme sebagai guru atau orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan bermanfaat bagi lembaga-lembaga yang mendidik dan menyiapkan mental guru, pelatih atau pembina olahraga lebih meningkatkan profesinya dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya pada cabang olahraga atletik pada nomor lempar cakram.

## B. Identifikasi Masalah

Komponen kondisi fisik yang berupa kekuatan dan keseimbangan merupakan hal penting untuk meningkatkan kemampuan melakukan teknik dasar atletik nomor lempar. Pada umumnya kesalahan teknik berupa putaran badan (*swing*) banyak dilakukan oleh peserta didik dalam melakukan lemparan. Selain itu kemampuan sisi wa dalam pembelajaran lempar cakram dipengaruhi oleh tingkat kemampuan dan isi fisiologi berupa kekuatan otot yang digunakan untuk melempar, yaitu kekuatan otot lengan. Dalam hal ini dibutuhkan bentuk latihan yang dapat mencapai komponen kondisi fisik di atas. Sehingga mampu meningkatkan kekuatan atletik dan keseimbangan atletik.

## C. Batasan masalah

Melihat dari rumusan masalah yang telah teridentifikasi di atas maka tersusun sebuah batasan masalah yaitu :

1. Penelitian ini mengukur kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melempar pada nomor lempar cakram pada siswa putra kelas X SMAN 1 Arjasa Sumenep
2. Penelitian ini mengukur keseimbangan terhadap kemampuan melempar pada nomor lempar cakram pada siswa putra kelas X SMAN 1 Arjasa Sumenep.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebuah masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan melempar pada nomor lempar cakram pada siswa putra kelas X SMAN 1 Arjasa Sumenep ?

2. Adakah hubungan keseimbangan terhadap kemampuan melempar pada nomor lempar cakram pada siswa putra kelas X SMAN 1 Arjasa Sumenep ?

### E. Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian hendaklah memiliki tujuan yang akan hendak di capai. Penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar pada nomor melempar cakram pada siswa putra kelas X SMAN 1 Arjasa Sumenep
2. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap kemampuan melempar pada nomor lempar cakram pada siswa putra kelas X SMAN 1 Arjasa Sumenep.

### F. Manfaat penelitian

Manfaat yang dihasilkandalampenelitianinidapatdikembangterhadapbeberapipihak yang berkaitan dengan unsur keolahragaan dan pihak pendidikan yang antarlain :

1. Bagi pembina dan pelatih:
  - a. Sebagai pedoman untuk menyusun program latihan.
  - b. Sebagai bahan masukan positif untuk memacu dan memotivasi untuk memacu dan memotivasi menuju prestasi yang lebih baik.
2. Bagi prodi penjaskesrek :
 

Untuk memberi informasi dan penambah bahan kepustakaan serta bahan bacaan mahasiswa.
3. Bagi sekolah atau lembaga pendidikan :

- a. Sebagai pertimbangan untuk mendiagnosa kesulitan belajar khususnya dalam belajar gerak olahraga.
- b. Dapat dijadikan bahan untuk menciptakan proses belajar mengajar yang efektif dan efisien dengan mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian belajar gerak olahraga.
- c. Dapat dijadikan bahan masukan untuk bacaan dalam rangka pencapaian prestasi dalam kehidupan.

#### **G. Batasan Istilah**

Supaya tidak terjadi salahpengertian dari setiap pembaca, maka penulis akan menjelaskan beberapa istilah yang dipakai dalam judul penelitian ini antara lain

1. “Kekuatan otot lengan adalah kemampuan maksimum dari sekelompok otot lengan atau menghasilkan sebuah gaya”
2. Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).
3. Lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang di lempar di lapangan yang berbentuk lingkaran yang terdapat sudut berbentuk segitiga.