

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar belakang masalah**

Masyarakat indonesia yang dinamis mengakui bahwa persekutuan hidup itu tidak hanya mengalami pengaruh pikiran dan kemampuan manusia individu saja bahkan juga mengalami pengaruh zaman dalam perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi modern seperti ini. olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik menuju kebahagiaan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati, hal ini dikemukakan oleh (engkos kosasih, 1994 : 1). Saat ini pembinaan terhadap pemuda yang memiliki keahlian dan pengetahuan semakin gencar dilakukan oleh pemerintah guna memanfaatkan sumber daya manusia agar dapat berkontribusi dalam pembangunan bangsa, karena kemajuan bangsa yang besar tidak lepas dari campur tangan para pemuda yang berkualitas. salah satu bidang yang menjadi fokus pembangunan indonesia saat ini adalah bidang pembinaan olahraga prestasi. karena sampai saat ini olahraga prestasi cukup memberikan sumbangan baik secara moril maupun materil di negara-negara lain. prestasi olahraga di indonesia cukup baik dari tahun ke tahun meskipun adanya perubahan pada kemajuan cabang olahraga tertentu.

Prestasi yang gemilang itu sendiri tentunya tidak lepas dari sumbangan anak bangsa yang berkualitas dengan memiliki keahlian dan pengetahuan sebagai modal dasar, ditambah lagi dengan program pembinaan dari pemerintah, tentunya mampu

mendobrak prestasi indonesia untuk bersaing dengan negara-negara lain. namun demikian yang terpenting dan harus dibenahi adalah program pembinaan olahraga prestasi dimana diberikan kepada seorang individu sejak berusia dini. dalam melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang dijelaskan dalam uu ri no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 27 ayat 4 (2005:16) “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Keahlian yang lebih diperlukan pada setiap cabang olahraga tertentu, tentunya tidak terlepas dari bakat yang dimiliki oleh seorang individu itu sendiri. bakat yang dimiliki termasuk di dalamnya minat dan kondisi tubuh yang baik menjadi penunjang keberhasilan suatu pembinaan olahraga prestasi, karena minat itu mampu menjadi motivasi terbesar dalam diri atlet yang akan dibina nantinya. demikian juga tentunya dengan kondisi tubuh, di dalamnya termasuk postur maupun sistem kerja organ-organ tubuh setiap individu.

Dari sekian banyak nomor-nomor yang ada pada cabang olahraga, peneliti berminat untuk membahas cabang atletik pada nomor tolak peluru. dimana tolak peluru merupakan cabang olahraga yang menggunakan peluru sebagai media untuk melakukan tolakan. dalam olahraga ini kekuatan otot lengan sangat di butuhkan dalam menunjang jauh hasil tolakan, cara awal yang perlu di pelajari 3 oleh seseorang ketika akan melakukan olahraga tolak peluru adalah tehnik dasar tolak peluru. Menurut Engkos Kosasih (1994 : 36) lemparan yang baik pada nomor tolak peluru adalah suatu dorongan atau tolakan terhadap sebuah peluru dengan satu tangan yang

bermula dari pangkal bahu atau lengan. cabang olahraga atletik secara konsisten selalu diperlombakan disetiap event-event resmi baik ditingkat nasional maupun tingkat daerah, seperti pada pekan olahraga pelajar daerah (popda), pekan olahraga pelajar wilayah (porwil), pekan olahraga pelajar nasional (popnas) dan pekan olahraga nasional (pon). selain itu cabang atletik nomor tolak peluru juga dipertandingkan dalam o2sn (olimpiade olahraga sains nasional). seiring dengan perkembangan yang begitu pesat di daerah kita yaitu propinsi Bengkulu baik antar propinsi atau daerah sering menggelar pekan olahraga antar pelajar baik antar smp atau sma, namun belum bisa diikuti oleh prestasi yang bagus di tingkat nasional. hal ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya: penguasaan tehnik, dan yang sangat mencolok adalah kemampuan fisik yang dimiliki para atlet daerah kita. kemampuan fisik atlet kita dibawah rata-rata dibandingkan atlet di daerah lain. kekurangan ini menjadi hal yang harus dipahami dan menjadi pembelajaran pada atlet tolak peluru, pelatih cabang olahraga atletik pada nomor tolak peluru dan pemerintah di daerah. salah satu yang dapat menutupi kelemahan atlet kita yaitu kekuatan lengan dan tungkai yang baik. pada tolak peluru sudah pasti unsur kekuatan lengan dan kekuatan tungkai sangat berperan penting pada hasil tolakan.

Penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA), hal ini dilakukan karena mereka sudah tau seberapa pentingnya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai dalam menolak tolak peluru, olahraga atletik mulai diperkenalkan yang biasanya dibina dan dilatih oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah itu sendiri. pada penelitian ini peneliti sebelumnya pada bulan juli 2022 sudah melakukan pengamatan di beberapa SMA di kabupaten tebo yang sering menjadi juara pada kejuaraan di tingkat daerah maupun propinsi,

yang nantinya akan dijadikan sebagai tempat penelitian dan sekaligus sebagai objek penelitian. peneliti menemukan sekolah di kecamatan tebo tengah yaitu SMA negeri 3 kabupaten tebo.. terlihat bahwa minat siswa terhadap atletik cukup tinggi. akan tetapi dalam pengamatan peneliti masih banyak kekurangan pada siswa di sma negeri 3 kabupaten tebo yaitu kurangnya penguasaan tehnik dan lemahnya tolakan pada tolak peluru. hal ini disebabkan oleh kurangnya *power* lengan dan *power* tungkai sehingga kekuatan tolakan tidak ada dan menyebabkan hasil tolakan tidak optimal. mengacu dari masalah-masalah di atas peneliti sangat tertarik ingin mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dengan pencapaian tolakan, yang dalam penelitian ini dikaitkan dengan hasil tolakan pada cabang atletik tolak peluru gaya menyamping.

Untuk itu perlu di kaji hubungan diantara keduanya seberapa besar saling hubug, maka perlu diadakan penelitian untuk membuktikan dugaan tersebut. sesuai dengan judul yang diajukan, "hubungan *power* lengan terhadap kemampuan tolak peluru gaya menyamping pada siswa di sma negeri 3 kabupaten tebo".

## 1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Masih rendahnya hasil tolak peluru gaya *ortodoks* siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Tebo
2. Belum diketahui faktor penyebab rendahnya hasil tolakan puluru gaya *ortodoks* SMA Negeri 3 Kabupaten Tebo
3. Belum diketahuinya hubungan *power* lengan dan *power* tungkai dengan kemampuan tolak peluru gaya *ortodoks* pada siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Tebo

### 1.3 Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas agar tidak meluasnya permasalahan yang terjadi, Maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada seberapa besar hubungan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap tolak peluru gaya *ortodoks* siswa sma kabupaten tebo

### 1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan pentingnya masalah tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil tolak peluru dipengaruhi oleh *power* lengan dan *power* tungkail. Akan tetapi pendapa itu pula akan dikaji lebih lanjut agar diketahui secara pasti seberapa besar hubungan dari unsur-usr tersebut. Dan faktor-fakor yang mempengaruhi hasil tolakan tolak peluru, seperti *power* lengan dan *power* tungkai. Dengan kemampuan tolak peluru gaya *ortodok* siswa sma negeri 3 kabupaten tebo.

### 1.5 Tujuan penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *power* lengan dan *power* otot tungkai dengan kemampuan tolak peluru gaya *ortodoks* siswa SMA Kabupaten Tebo

### 1.6 Manfaat penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat :

#### 1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil pelaksanaan dapat dipergunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga atletik bagi mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses latihan di setiap atlet tolak peluru.

### 1.6.2. Manfaat Praktis

Bagi peneliti, atlet dan pelatih, sedangkan penjelasannya seperti di bawah ini:

1. Peneliti: akan didapatkan suatu masukan mengenai hubungan *power* lengan dan *power* tungkai dengan kemampuan tolak peluru gaya *ortodok* pada siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Tebo.
2. Berlatih dengan mudah guna meningkatkan hasil tolak peluru setelah mengetahui besarnya hubungan *power* lengan dan *power* tungkai.
3. Bagi guru : dapat menjadi sumber referensi untuk diberikan kepada siswa untuk meningkatkan hasil tolak peluru yang seoptimal mungkin, dan memilih atlet yang baik.
4. Bagi sekolah : penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan dan pembelajaran mempelajari olahraga tolak peluru gaya *ortodoks*.