

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada saat sekarang ini merupakan kegiatan yang tidak terlepas dari kehidupan manusia secara individu atau kelompok. Disamping ini juga olahraga adalah aktivitas fisik manusia dalam pembentukan manusia seutuhnya, yang sehat jasmani dan rohani serta memiliki sikap mental yang baik. Pendidikan jasmani dan olahraga secara umum adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Definisi tersebut mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan umum.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 11 yang berbunyi : Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Dari kutipan pasal di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga pendidikan dan dikenal dengan penjas kesrek merupakan satu kesatuan dalam proses pendidikan nasional. Tujuannya tidak hanya menyangkut jasmani akan tetapi lebih luas lagi mencakup pengetahuan dan juga mental emosional serta prinsip hidup siswa.

Dalam penerapannya di sekolah, olahraga di sekolah dapat diberikan dalam 2 jalur yaitu jalur intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Jalur intrakurikuler merupakan

materi wajib yang diberikan oleh guru dalam jam pelajaran sekolah dan harus diikuti oleh setiap siswa. Jalur kedua adalah jalur ekstrakurikuler yaitu jalur pilihan siswa yang diikuti oleh setiap siswa yang berminat akan olahraga tertentu. Jalur ekstrakurikuler ini sesuai dengan minat dan bakat siswa. Cara tersebut dipercaya akan membuat siswa mampu mendalami olahraga yang minatnya sehingga menghasilkan suatu prestasi olahraga yang membanggakan. . salah satu olahraga tersebut adalah atletik. Atletik terdiri dari beberapa nomor seperti nomor lari, lempar, dan lompat. Salah satu pembagian nomor lempar adalah lempar cakram. Lempar cakram merupakan olahraga yang dilakukan dengan cara melemparkan sebuah benda berbentuk bulat pipih (cakram) dengan berat tertentu pada lintasan yang telah ditentukan.

Pada lempar cakram, pelempar harus mampu melemparkan cakram sejauh-jauhnya dalam sektor lemparan. Teknik lempar cakram yang baik merupakan suatu rangkaian gerak anggota tubuh yang dimulai dari berdiri tegak dengan posisi kaki terbuka selebar bahu menghadap kesamping dan tangan yang memegang cakram diayunkan kebelakang lalu melakukan satu putaran. Diakhir putaran kaki kiri kedepan sebagai tumpuan untuk menolak dengan tumit sedikit menaik. Saat badan mengarah daerah lemparan posisi tangan lurus kedepan dan siap melemparkan cakram kedepan atas agar cakram terlepas dari genggam jari-jari tangan dan tetap menjaga keseimbangan setelah melempar.

Untuk mendapatkan hasil lempar cakram yang baik, banyak sekali faktor yang harus dilatih guna menjadi seorang siswa yang bisa melakukan teknik yang tepat dan benar dalam bidang lempar cakram. Banyak faktor yang menjadi faktor

pendukung agar dapat melakukan lemparan dengan baik. olahraga lempar cakram memiliki kehususan dimana pelempar cakram membutuhkan beberapa komponen fisik seperti kekuatan otot lengan.

Khusus berbicara tentang kekuatan otot lengan, faktor ini merupakan salah satu yang paling mencolok. Hal ini dikarenakan pelaksanaan lempar cakram dilakukan dengan menggunakan tangan. Cakram yang dipegang kemudian diteruskan dengan puteran tubuh dan ketika menghadap pada sektor lemparan, cakram diayunkan sekuat-kuatnya agar terdorong kedepan. Dengan kekuatan otot lengan yang kuat maka seseorang akan mampu melemparkan cakram lebih jauh. Artinya semakin besar kekuatan otot lengan maka jarak lemparan cakram akan semakin jauh pula.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar khususnya pada praktek olahraga lempar cakram pada siswa kelas XI, peneliti menemukan masalah, antara lain: Hasil lempar cakram siswa kurang memuaskan karena jarak lemparan yang tidak terlalu jauh, rendahnya hasil lemparan siswa kemungkinan disebabkan oleh kondisi fisik siswa terutama kekuatan otot lengan siswa kurang mendukung. Teknik lemparan juga belum sempurna. ketika melakukan lemparan, gerakannya masih kaku atau tidak luwes, hal ini kaitanya dengan koordinasi gerak siswa yang kurang terlatih. Dari segi kemampuan lempar cakram terlihat bahwa belum semua siswa mampu menguasai teknik lempar cakram dengan baik, hal ini kemungkinan karena olahraga ini jarang dilakukan karena bukan termasuk olahraga yang banyak digemari siswa.

Berdasarkan hasil observasi di atas, peneliti tertarik mengangkat masalah olahraga lempar cakram sebagai tugas akhir mahasiswa dengan mengangkat judul kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar cakram siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka peneliti menjelaskan masalah-masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Masih banyak diantara siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar belum menguasai teknik teknik lemparan lempar cakram dengan baik.
- 2) Gerakan ketika melakukan lempar cakram siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar masih kaku.
- 3) Rata-rata hasil lempar cakram siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar masih kurang memuaskan atau dekat jaraknya.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan banyaknya permasalahan yang dikemukakan dalam penelitian ini maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini pada kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar cakram siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar.

D. Perumusan Masalah

Bertolak dari pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar cakram siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar cakram siswa putera kelas XI SMA Negeri 1 Salo Kabupaten Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan berguna bagi semua pihak. Kegunaan penelitian ini antara lain sebagai berikut :

- 1) Menambah pengetahuan akan teknik dasar lempar cakram yang benar
- 2) Menambah pengetahuan guru olahraga dalam mengajarkan mata pelajaran atletik khususnya lempar cakram.
- 3) Sebagai pemacu prestasi bagi sekolah dalam mengikuti kejuaraan atau kompetisi antar sekolah.
- 4) Menambah khasanah pengetahuan dan bahan referensi bagi pembaca khususnya mahasiswa yang ingin meneliti tentang lempar cakram.
- 5) Untuk melengkapi persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.