

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pendidikan ialah ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Oleh karena itu, olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu dengan media cabang olahraga sebagai pendidikan. Olahraga pendidikan biasanya di temukan di sekolah-sekolah dengan implikasinya. Diharapkan dalam jangka yang pendek, paling tidak di arahkan para siswa memiliki kebugaran jasmani, kesenangan melakukan aktivitas fisik dan olahraga dan terbentuklah manusia yang sehat secara jasmani.

Olahraga pendidikan juga dikenal dengan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan nasional secara umum. Bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia indonesia secara jasmaninya, rohania, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera dan demokratis berdasarkan pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945:

Sebagai mana tertuang dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia No 3 tahun 2005 pasal 1 dan 2 yang berbunya (1) olahraga pendidikan di selenggarakan bagian proses pendidikan. Dan (2) olahrag pendidikan

dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler.

Dari pasal di atas dapat dijelaskan bahwa dalam dunia pendidikan, keberadaan olahraga tidak dapat dipisahkan. Hal ini dikarenakan untuk mencapai prestasi dalam dunia pendidikan dibutuhkan jiwa dan raga yang sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan dan berolahraga. Dalam mata pelajaran ini diajarkan berbagai macam cabang olahraga dan salah satunya adalah atletik.

Atletik merupakan induk dari semua semua cabang olahraga. secara garis besar atletik dapat dibedakan menjadi 4 nomor yaitu nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa nomor tersebut juga dibagi menjadi beberapa cabang olahraga menurut tata cara pelaksanaannya. Salah satu pada nomor lempar adalah tolak peluru.

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik dalam nomor lempar atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Peluru ini merupakan peralatan utama dalam olahraga ini. Bentuknya bulat seperti bola dan terbuat dari besi. Berat peluru ini bermacam-macam tergantung pada tingkatan usia atau jenis kelamin.

Olahraga tolak peluru merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam pelaksanaannya. Olahraga ini membutuhkan fisik yang kuat seperti kekuatan otot lengan, daya ledak otot lengan, dan kondisi fisik yang lainnya. Daya ledak otot lengan sangat tampak kontribusinya karena saat fase gerakan menolakkan peluru, dibutuhkan tenaga yang besar dalam waktu

singkat. Besarnya tenaga yang keluar akan disalurkan oleh telapat tangan sehingga menciptakan daya dorong yang kuat. Daya dorong inilah yang menyebabkan peluru terlempar ke depan.

Langkah yang peneliti lakukan untuk mencari pokok permasalahannya pada siswa adalah mengadakan observasi. Observasi dalam hal ini adalah mengadakan pengamatan ke lapangan ketika siswa melakukan pratek tolak peluru. Lokasi tempat peneliti melakukan observasi adalah SMA PGRI RENGAT. Khusus pada kelas XI. Hasil observasi yang peneliti temukan adalah : a) Masih banyak terdapat siswa yang belum menguasai teknik dasar tolak peluru dengan benar, baik dari fase awalan, fase tolakkan dan sikap akhir setelah, b) Hasil tolak peluru belum memuaskan hal ini dikarenakan kondisi fisik khususnya daya ledak otot lengan yang kurang terlatih. c) kurangnya *eksplosive power* pada siswa saat melakukan tolakan peluru, d) koordinasi gerak tubuh saat melakukan rangkaian gerak tolak peluru masih terlihat kaku.

Berdasarkan observasi di atas peneliti ingin mengadakan sebuah penelitian dengan mengangkat judul kontribusi *eksplosive power* otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas XI SMA PGRI Rengat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kontribusi teknik dasar terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas XI SMA PGRI Rengat.

2. Masih kurangnya kontribusi kekuatan terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas XI SMA PGRI Rengat.
3. Masih kurangnya kontribusi *ekplosive power* otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas XI SMA PGRI Rengat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang peneliti identifikasi maka peneliti perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada kontribusi *ekplosive power* otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas XI SMA PGRI Rengat.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi *ekplosive power* otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas XI SMA PGRI Rengat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *ekplosive power* otot lengan terhadap kemampuan tolak peluru siswa kelas XI SMA PGRI Rengat.

F. Manfaat Penelitian

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

- 1) Menambah pengetahuan akan teknik dasar tolak peluru yang benar
- 2) Menambah pengetahuan guru olahraga dalam mengajarkan mata pelajaran atletik khususnya tolak peluru.

- 3) Sebagai pemacu prestasi bagi sekolah dalam mengikuti kejuaraan atau kompetisi O2SN.
- 4) Menambah khasanah pengetahuan dan bahan referensi bagi pembaca khususnya mahasiswa yang ingin meneliti tentang tolak peluru.
- 5) Untuk melengkapi persyaratan guna mendapatkan gelar serjana pendidikan di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau