

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan sebagainya. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan atau pertandingan sedangkan orang yang melakukannya disebut *Athleta* (Atlet). Di Amerika dan di sebagian Eropa serta Asia sering memakai istilah / kata atletik dengan *Track and Field*, sedangkan negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan di negara Belanda memakai istilah *Athletiek*.

Aktivitas jasmani dalam atletik menjadi unsur dasar untuk cabang olahraga yang lain sehingga atletik lazim disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari semua cabang olahraga. Di sekolah dewasa ini, atletik menjadi kegiatan yang wajib diajarkan kepada siswa. Atletik dikenal sebagai kegiatan yang murah, mudah dan masal. Keadaan kondisi apapun, sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dengan pokok bahasan atletik.

Perlombaan atletik dibagi menjadi beberapa nomor yaitu jalan dan lari, nomor lompat dan nomor lempar. Salah satu bagian dari nomor lempar adalah Tolak Peluru, nomor ini mempunyai karakteristik tersendiri yaitu peluru tidak dilemparkan akan tetapi ditolakan atau didorong dengan satu

tangan. Untuk memperoleh hasil tolak peluru yang baik diantaranya ditentukan oleh teknik yang benar. Tamsir Riyadi (1985: 122) menyatakan bagaimana cara menolak peluru yang betul, perlu meninjau beberapa segi yang menyangkut masalah teknik menolak peluru secara keseluruhan, yaitu: cara memegang peluru, cara meletakkan peluru dibahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak.

Hasil tolak peluru ditentukan oleh beberapa unsur penting, berkaitan dengan hal ini Yudha M. Saputra (2001: 73) mengemukakan, pencapaian hasil tolak peluru membutuhkan koordinasi ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan, melempar, di samping kekuatan. Adapun Engkos Kosasih (1993: 54) mengatakan, nomor tolak peluru memerlukan unsur fisik yang pokok yaitu otot-otot tungkai dan otot-otot lengan harus kuat, lentuk dan mempunyai daya tahan. Sejalan dengan itu Tamsir Riyadi (1985: 21) mengatakan bahwa kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketangkasan, koordinasi, rileksi dan keseimbangan memberikan pengaruh terhadap hasil tolak peluru.

Kesatuan antara kekuatan dan teknik pada nomor tolak peluru sangat penting. Bila kekuatan dan kecepatan tidak ada maka tubuh tidak akan mampu mengatasi tahanan beban dengan cepat. Dalam jenis olahraga yang harus mengatasi tekanan benda berat seperti tolak peluru, maka tenaga maksimal memegang peranan penting dalam menentukan prestasi. Tenaga maksimal diantaranya dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan daya ledak

otot lengan. Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik dapat melakukan tolakan dengan segenap kemampuan maksimal.

Pembelajaran tolak peluru di Sekolah khususnya di sekolah dasar belum sesuai harapan. Banyak guru tidak menyadari, bahwa anak-anak mendapatkan kesenangan dari menolak peluru atau benda yang berbentuk seperti peluru. Tetapi hanya sedikit saja yang akan mendapatkan kesenangan jika gerakannya sulit dan benda yang harus dilempar terlalu berat. Namun kebanyakan guru mencoba mengajar nomor ini dalam situasi yang sama seperti halnya seorang atlet profesional.

Di SD Negeri 1 Cipaku, Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga terdapat ekstrakurikuler Atletik yang diantaranya adalah melatih pesertanya dalam nomor Tolak peluru, akan tetapi prestasi tolak peluru yang dicapai sampai saat ini belum maksimal.

Penulis sebagai pembina ekstrakurikuler atletik disekolah tersebut sudah berupaya untuk meningkatkan prestasi tolak peluru. Upaya tersebut diantaranya melengkapi sarana dan prasarana yang diperlukan dan melaksanakan pembinaan dengan menggunakan berbagai bentuk metode yang cocok. Kesalahan-kesalahan di bidang teknik seperti kesalahan memegang peluru, cara meletakan peluru dibahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak sudah diperbaiki, tetapi jauhnya tolakan masih belum sesuai harapan. Hal ini dimungkinkan karena kurang diperhatikannya unsur-unsur fisik yang pokok yang berpengaruh dalam gerakan tolak peluru seperti, daya ledak otot lengan dan kekuatan otot lengan.

Pendapat di atas perlu dikaji lebih lanjut agar diketahui secara pasti seberapa besar hubungan dari unsur-unsur tersebut dengan hasil tolak peluru. Berkaitan dengan hal tersebut maka penulis berkepentingan untuk mengadakan penelitian mengenai hubungan antara unsur fisik khususnya kekuatan otot lengan dan daya ledak otot lengan dengan hasil tolak peluru dengan harapan akan dapat membantu meningkatkan prestasi khususnya pada cabang tolak peluru di SD Negeri 1 Cipaku.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Hasil tolak peluru siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SD Negeri 1 Cipaku belum memuaskan.
2. Belum diketahui faktor penyebab belum maksimalnya hasil tolak peluru siswa peserta ekstrakurikuler atletik SD Negeri 1 Cipaku.
3. Belum diketahui ada tidaknya hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil tolak peluru siswa peserta ekstrakurikuler Atletik di SD Negeri 1 Cipaku Kecamatan Mrebet, Kabupaten Purbalingga.

## **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini hanya membahas semua permasalahan yang berkaitan dengan hasil Tolak Peluru. Tetapi dibatasi pada daya ledak otot lengan dan

kekuatan otot lengan yang berhubungan dengan hasil tolak peluru Peserta ekstrakurikuler Atletik di SD Negeri 1 Cipaku.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik suatu rumusan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara daya ledak otot lengan dengan hasil tolak peluru?
2. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil tolak peluru?
3. Apakah ada hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil tolak peluru?
4. Berapa besarnya sumbangan dari masing-masing ubahan dengan prediktor?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan :

1. Hubungan antara daya ledak otot lengan dengan hasil tolak peluru.
2. Hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil tolak peluru.
3. Hubungan antara daya ledak otot lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil tolak peluru.
4. Besarnya sumbangan dari masing-masing ubahan dengan prediktor.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan akan memberi manfaat sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Menambah pengetahuan dalam bidang ilmu olahraga pada umumnya dan khususnya nomor Tolak Peluru.

### 2. Secara Praktik

Bermanfaat bagi Guru Penjaskes dan pembina atau pelatih Atletik khususnya nomor Tolak Peluru didalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang baik sehingga diperoleh prestasi yang maksimal.