

BAB I

PENDAULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga karena di dalamnya terdapat gerakan-gerakan dasar yang sering dilakukan oleh manusia yakni berjalan, berlari, melompat dan melempar. Atletik dapat dilakukan dikalangan umur berapa saja misalnya pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa bahkan orang tua dapat melakukannya.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang menghendaki sebuah peningkatan prestasi, yang dapat dicapai atau diraih melalui pembinaan sejak dini. Oleh karena itu pemerintah mengambil kebijakan yang menjadikan atletik sebagai salah satu bahan ajar mata pelajaran olahraga baik tingkat sekolah dasar, menengah pertama dan menengah atas, sehingga dapatlah diharapkan pembinaan tidak saja dilakukan dalam sekolah, tetapi juga diluar jam pelajaran sekolah. Hal ini dilakukan untuk membina fisik dan mental dari calon-calon atlet yang profesional sesuai dengan kemampuannya atau nomor atletiknya.

Olahraga yang dibina pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Rawang Panca Arga diantaranya adalah pramuka, voli, sepak bola, futsal dan atletik, namun peneliti disini lebih memfokuskan penelitian kepada olahraga cabang atletik nomor lempar khususnya lempar cakram. Lempar cakram merupakan nomor atletik yang harus memiliki teknik dasar yang didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik diantaranya adalah kekuatan

(*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*fleksibility*), keseimbangan, dan koordinasi.

Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus diketahui dan perlu mendapat perhatian khusus, yaitu 1) faktor fisik, 2) faktor teknik, 3) faktor taktik dan 4) faktor mental (Syafuruddin 2011:2). Faktor fisik yang baik menjadi hal dasar yang harus dimiliki seorang atlet untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan memegang peranan yang sangat penting dalam mengikuti program latihan dan pada saat bertanding. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik ini merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal, tanpa adanya faktor-faktor tersebut tidak tercapai suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa kondisi fisik sangat berperan dalam mencapai suatu prestasi.

Siswa SMP Negeri 1 Rawang Panca Arga yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lempar cakram tidak mengalami peningkatan hasil lemparan, dalam pengamatan peneliti melihat masih kurang atau tidak baik pada saat melakukan lempar cakram gaya menyamping yaitu teknik saat melempar cakram. Hal tersebut terjadi karena lemahnya daya ledak otot lengan dan tidak adanya gerakan atau fleksibilitas otot pinggang/pinggul dari siswa, yang mengakibatkan lemparan datar dan tidak jauh. Keadaan ini dilihat pada saat peneliti melakukan tahap observasi, wawancara yang dilakukan secara

langsung kepada guru olahraga dan pengambilan data awal (10 September 2012 pukul 14.00 wib). Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti kemampuan lempar cakram di SMP Negeri 1 Rawang Panca Arga masih kurang memperhatikan unsur kondisi fisiknya seperti lemahnya daya ledak otot lengan dan fleksibilitas otot pinggang/pinggul pada saat melempar cakram sehingga hasil yang diharapkan kurang baik. Dengan demikian yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah kualitas latihan terutama pada daya ledak otot lengan, dan fleksibilitas otot pinggang/pinggul, dengan latihan-latihan yang spesifik untuk menunjang hasil lempar cakram.

Saat ini hasil lemparan yang diperoleh masih jauh bila dibandingkan dengan norma acuan tes lempar cakram (tabel 1.6), salah satu faktornya adalah karena masih jauhnya dari norma atau aturan-aturan yang berlaku (tabel 1.2 dan 1.4), sehingga salah satu solusi yang terbaik menurut pendapat peneliti adalah perlu diberikannya latihan yang mengarah pada peningkatan hasil lemparan yang dapat dilakukan dengan cara latihan *sit-up* dan *forward raise* yang dapat meningkatkan hasil lemparan cakram.

Tabel 1.1 Hasil Tes *Medicine Ball*

No	Nama	Tinggi Badan (cm)	Tes <i>Medicine Ball</i>			Ket
			I	II	Terbaik	
1	Heriyanto Manurung	158	280	282	282	KS
2	Jesse Simanjuntak	152	284	284	284	KS
3	Daniel Hasibuan	150	287	285	287	KS

4	Darwin Panjaitan	155	290	292	292	KS
5	Inri Simanjuntak	153	270	270	220	KS
6	Herlly Sujarwo	149	259	260	260	KS

Tabel 1.2 Norma Daya Ledak Otot Lengan Menurut Harsuki (2003:336)

No	Putra	Klasifikasi
1	< 350	Kurang Sekali (KS)
2	351-425	Kurang (K)
3	426-524	Sedang (S)
4	525-599	Baik (B)
5	> 600	Baik Sekali (BS)

Tabel 1.3 Hasil Tes Fleksibilitas

No	Nama	Tes Fleksibilitas (cm)			Ket
		I	II	Terbaik	
1	Heriyanto Manurung	6,0	6,3	6,3	K
2	Jesse Simanjuntak	6,0	6,1	6,1	K
3	Daniel Hasibuan	5,8	6,1	5,0	K
4	Darwin Panjaitan	6,1	6,3	6,3	K
5	Inri Simanjuntak	5,9	5,5	5,9	K
6	Herlly Sujarwo	5,5	5,8	5,8	K

Tabel 1.4 Norma Skor Tes Fleksibilitas menurut Agung Sunarno (2012 : 61)

No	Katagori Fleksibilitas	Nilai Fleksibilitas (cm)
1	> 11,5	Baik
2	(-) 6,5 – 11,5	Sedang
3	Kurang dari (-) 6,5	Kurang

Tabel 1.5 Hasil Tes Lempar Cakram

No	Nama	Umur (tahun)	Hasil Lemparan (meter)				Ket
			I	II	III	Terbaik	
1	Heriyanto Manurung	15	8,90	8,44	8,50	8,90	KS
2	Jesse Simanjuntak	15	10,15	10,50	11,10	11,10	K
3	Daniel Hasibuan	15	8,20	8,70	8,70	8,70	KS
4	Darwin Panjaitan	15	11,90	12,53	13,20	13,20	K
5	Inri Simanjuntak	15	9,10	9,50	10,10	10,10	K
6	Herlly Sujarwo	15	7,10	7,30	8,80	8,80	KS

Tabel 1.6 Standar Prestasi Yang Disarankan (Meter) Pada Lempar Cakram Putra (1,5 Kg)
(Gerry A. Carr, 2003:243)

Usia (tahun)	Hasil Lemparan (m)	Katagori
15-16	< 9	Kurang sekali
	10-14	Kurang
	15-19	Sedang
	20-24	Baik
	> 25	Sangat Baik

Berdasarkan dari pembahasan di atas, maka peneliti sangat tertarik untuk meneliti sejauh mana peranan “Kontribusi latihan *forward raice* dengan latihan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram pada ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan tahun 2012”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka dapatlah dibuat suatu Gambaran terhadap permasalahan yang dihadapi dalam masa penelitian. Adanya identifikasi masalah, berarti upaya peneliti untuk mendekatkan permasalahan sehingga masalah yang akan dibahas tidak meluas. Dari uraian latar belakang diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi menjadi beberapa hal, diantaranya sebagai berikut: faktor-faktor

apa sajakah yang dapat mendukung hasil lempar cakram? Apakah teknik dasar mempengaruhi prestasi lempar cakram? Apakah koordinasi mendukung prestasi lempar cakram? Apakah kecepatan mendukung prestasi lempar cakram? Metode-metode apa sajakah yang dapat meningkatkan hasil lempar cakram? Apakah latihan *forward raise* dapat meningkatkan hasil lempar cakram? Apakah latihan *sit-up* dapat meningkatkan hasil lempar cakram? Apakah kedua bentuk latihan tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap hasil lempar cakram?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dibuat agar dalam penelitian tidak mengalami interpretasi yang salah, sehingga peneliti harus membuat pembatasan masalah di dalam penelitiannya. Seperti yang telah diungkapkan dalam identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang dapat dicari dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama antar latihan *forward raise* dengan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan tahun 2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dijabarkan di atas, yakni dari mulai latar belakang hingga pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah latihan *forward raise* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rawang panca Arga Kabupaten Asahan tahun 2012?
2. Apakah latihan *sit-up* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rawang panca Arga Kabupaten Asahan tahun 2012?
3. Apakah latihan *forward raise* dengan *sit-up* memberikan kontribusi secara bersama-sama yang signifikan terhadap hasil lempar cakram siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rawang panca Arga Kabupaten Asahan tahun 2012?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *forward raise* terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rawang panca Arga Kabupaten Asahan tahun 2012
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rawang panca Arga Kabupaten Asahan tahun 2012.
3. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama antara latihan *forward raise* dengan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rawang panca Arga Kabupaten Asahan tahun 2012

F. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini dilaksanakan, diharapkan peneliti dapat memberi beberapa manfaat yaitu:

1. Untuk menambah wawasan kepada mahasiswa khususnya jurusan Olahraga tentang kontribusi latihan *forward raise* dengan *sit-up* terhadap hasil lempar cakram.
2. Bagi para pembina dan pelatih, dapat dijadikan sebagai masukan dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan
3. Bagi sekolah agar pokok bahasan lempar cakram dapat ditingkatkan pada ekstrakurikuler
4. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun karya ilmiah.
5. Sebagai sumbangan dalam memecahkan permasalahan khususnya tentang kondisi fisik dalam pencapaian prestasi dan keterampilan khususnya cabang olahraga atletik nomor lempar cakram