

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuhkan kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Dalam UU No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat ke 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”.

Berpedoman pada penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan. Undang-undang keolahragaan dibuat guna sebagai landasan penyelenggaraan segala sesuatu yang berhubungan dengan keolahragaan nasional. Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit- bibit atlet agar

regenerasi atlet tetap berjalan. Salah satu cabang olahraga yang memberikan banyak medali dalam setiap gelaran olahraga adalah atletik karena mempunyai banyak nomor di dalamnya. Banyak sekali terdapat keterampilan olahraga yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Atletik termasuk salah satu materi dalam pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Atletik dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Atletik secara garis besar terbagi atas tiga nomor yaitu nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Khusus pada nomor lempar, terbagi menjadi 4 pembagian spesifik meliputi, lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar adalah lempar lembing yang menjadi penelitian dalam skripsi ini.

Lempar lembing merupakan olahraga dengan menggunakan lembing dengan ukuran dan berat yang telah distandarkan baik untuk putra maupun putri. Adapun tujuan olahraga ini adalah menciptakan jarak lemparan lembing sejauhjauhnya dengan mengikuti peraturan mulai dari tahap awalan, saat melempar dan sikap akhir lemparan (Adi, 2018:15)

Dalam melakukan gerakan lempar lembing kondisi fisik siswa sangat mempengaruhi hasil lemparan selain tahap awalan sesuai dengan langkah-langkah pelaksanaan lempar lembing. Salah satu kondisi fisik yang berguna yaitu kekuatan. Dalam olahraga ini, kekuatan otot lengan menjadi mutlak akhirnya, karena untuk olahraga ini mengandalkan tangan untuk melakukan lemparan secara maksimal terhadap lembing. Dengan kekuatan

otot lengan yang kuat dapat membantu dalam meningkatkan jauhnya lemparan lembing. Lemparan lembing dilakuakn dengan tangan yang diayunkan sekuat-kuatnya kedepan, semakin besar kekuatan untuk mengayunkan lembing maka akan semakin jauh pula lemparan (Chaf. 2019:27).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Penjas di SMP N Kutapanjang bahwa banyak siswa dikelas III berpotensi menjadi atletlempar lembing, hal ini dapat dilihat dari bentuk fisik mereka yang kuat serta dengan otot tangan yang bagus,sehingga kemungkinan besar mereka akan menjadi atlet lempar lembing yang hebat. Akan tetapi untuk mewujudkan mereka menjadi atlet haruslah dilakukan dengan latihan-latihan yang mendukung kekuatan otot lengan seperti latihan pull up

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada bulan februari 2023 pada praktek lempar lembing di SMP Negeri 2 Kutapajang Kabupaten Gayo Lues peneliti menemui gejala-gejala seperti masih banyak siswa yang belum mampu mencapai hasil lemparan dengan maksimal. Kurangnya pengetahuan siswa tentang otot bagian tubuh mana saja yang berpengaruh dalam olahraga lempar lembing. Masih banyak siswa juga yang belum menguasai teknik dasar lembing. Sarana dan prasarana yang kurang memadai yang menjadi permasalahan kurang maksimal lemparan dalam melakukan lempar lembing.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian lempar lembing siswa SMP Negeri 2 Kutapanjang Kabupaten

Gayo Lues dengan judul “**Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Siswa Kelas 3 SMPN 2 Kutapanjang**”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

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

1. Masih banyak siswa SMP Negeri 2 Kutapanjang Kabupaten Gayo Lues yang belum mampu mencapai hasil lemparan dengan maksimal.
2. Kurangnya pengetahuan siswa SMP Negeri 2 Kutapanjang Kabupaten Gayo Lues tentang otot bagian tubuh mana saja yang berkontribusi dalam olahraga lempar lembing.
3. Masih banyak siswa SMP Negeri 2 Kutapanjang Kabupaten Gayo Lues juga yang belum menguasai teknik dasar lembing.
4. Sarana dan prasarana lempar lembing di SMP Negeri 2 Kutapanjang Kabupaten Gayo Lues yang kurang memadai yang menjadi permasalahan kurang maksimal lemparan dalam melakukan lempar lembing.

### **1.3 Batasan Masalah**

Mengingat terbatasnya kemampuan peneliti dan agar penulisan ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi penelitian yaitu hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa SMP Negeri 2 Kutapanjang Kabupaten Gayo Lues.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa SMP Negeri 2 Kutapanjang Kabupaten Gayo Lues?

#### **1.5 Tujuan penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa SMP Negeri 2 Kutapajang Kabupaten Gayo Lues.

#### **1.6 Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara berikut :

1. Manfaat secara teoristis
  - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman atau pertimbangan bagi peneliti yang relevan pada masa yang akan datang.
  - b. Secara khusus penelitian ini memberikan masukan terhadap para atlet lempar lembing hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa SMP Negeri 2 Kutapajang Kabupaten Gayo Lues agar dijadikan acuan dalam program latihan untuk mencapai sebuah keberhasilan.

## 2. Manfaat praktis.

- a. Bagi Pemain atau Atlet, dapat mengetahui seberapa besar hubungan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing.

### **1.7 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2018: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Rumusan Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing pada Siswa SMPN 3 Kutapanjang.
2. Rumusan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan lempar lembing pada Siswa SMPN 3 Kutapanjang.