

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu dari bentuk peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan Nasional. Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga. Baik untuk arena adu prestasi ataupun sebagai kebutuhan untuk menjaga hidup tetap sehat. Pendidikan jasmani olahragadan kesehatan merupakan bagian tujuan Pendidikan Nasional, yang mana pembelajarannya meliputi kemampuan gerak dari keterampilan dasar olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Menengah Pertama. Pendidikan jasmani berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan pribadi baik individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani siswa. Aktifitas bermain merupakan bagian dari sebagian besar kegiatan disekolah, bahkan sebagian besar waktunya hanya untuk bermain dan bermain. Dengan demikian bagi siswa, gerak adalah kehidupan dan apabila gerak berhenti maka kehidupannya pun berakhir. Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi sebagai berikut :

1. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
2. Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
3. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

Pembelajaran adalah proses interaksi pesertadidik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar, tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pelajaran penjasokesrek dan memiliki beberapa nomor yang diperlombakan atau diajarkan seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "*Athlon*" yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah *athlon* hingga saat ini masih sering digunakan seperti yang kita dengar dengan kata "*Pentathlon*" atau "*Decathlon*". *Pentathlon* memiliki panca lomba yakni yang terdiri dari lima jenis lomba, sedangkan *Decathlon* adalah dasa lomba dengan perlombaan ini terdiri dari sepuluh jenis lomba. Kurniawan, (2011:13) "Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga

yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lari, lempar, dan lompat.

Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu *Atletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Di Indonesia atletik dikenal melalui bangsa Belanda yang telah menjajah kita. Pada waktu itu, atletik belum banyak dikenal, karena hanya dilakukan di lingkungan sekolah dan dunia kemeliteran saja. Pada tahun 1943, mulai diselenggarakan perlombaan atletik antar Sekolah yang diikuti oleh tiga perkumpulan sekolah yaitu GASEMBA dari Bandung, GASEMA dari Yogja, dan GASEMBO dari Solo. Mulai saat itulah atletik sering diperlombakan di Indonesia.

Setelah Indonesia merdeka, pengembangan cabang olahraga atletik semakin pesat dengan berdirinya organisasi atletik pada tanggal 3 September 1950 yang disebut dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) di Semarang. Sedangkan Organisasi Atletik Internasional terbentuk pada 17 Juli 1912 di *Stockholm, Swedia*. Pembentukan tersebut bersamaan dengan Olimpiade ke-5, dengan nama "*Internatinal Amateur Athletic Federation*" atau dapat disingkat dengan *IAAF*.

Berkaitan dengan nomor-nomor tersebut, nomor yang akan dikaji dan diteliti oleh peneliti adalah nomor lempar, yaitu cabang atletik nomor lempar lembing. Lempar lembing merupakan salah satu nomor yang diajarkan dalam cabang olahraga atletik, yang aktivitasnya diawali dengan lari awalan, teknik pegangan (*Grip*), dan cara melakukan lemparan atau melepaskan lembing.

Tujuan dari melempar adalah untuk mencapai jarak sejauh mungkin sehingga mencapai hasil yang maksimal. Lempar lembing terdiri dari dua kata yaitu lempar dan lembing. Lempar yang bearti ‘usaha untuk membuang jauh-jauh, dan lembing adalah tongkat yang berujung runcing yang dibuang jauh-jauh’ (Munasifah, 2008 : 4). Lempar lembing adalah salah satu olahraga yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang menggunakan alat bulat panjang yang berbentuk tombak dengan cara melempar sejauh-jauhnya (PASI, 1988 : 43). Selanjutnya *Jerver* (1996 : 142) menjelaskan bahwa “Lempar lembing adalah satu gerakkan antara sentuhan tangandengan benda yang bebentuk panjang berusaha untuk melempar sejauh mungkin”. Untuk memperoleh jauhnya lemparan diperlukan kekuatan dan kecepatan gerak serta sudut pada saat lembing meninggalkan tangan.

Pembelajaran lempar lembing menekankan pada penguasaan teknik dasar, yaitu cara memegang (grip) yang terdiri tiga cara yaitu pegangan ibu jari dan jari telunjuk, pegangan ibu jari dan jari tengah, dan pegangan V. Pegangan ibu jari dan jari telunjuk ialah posisi ibu jari dan telunjuk berada dibelakang balutan lembing, sedangkan jari-jari yang lain berada di dalam ikantan, pegangan ibu jari dan jari tengah ialah posisi ibu jari dan jari tengah berada dibelakang tali balutan, sedangkan jari telunjuk memanjang badan lembing, dan pegangan V ialah lembing dipegang diantara jari telunjuk dan jari tengah. Pegangan ini dapat mencegah terjadinya cedera pada saat siku diluruskan berlebihan (*over extended*). Sedangkan dalam melakukan lempar lembing dapat dilakukan teknik dengan beberapa tahap, yaitu gerakan lari

awalan (*approach*), cara membawa lembing, pelepasan lembing, dan pemulihan.

Berdasarkan pengamatan melalui observasi awal yang telah dilakukann di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belintang Hulu Kabupaten Sekadau, masih banyak terdapat siswa yang hasil lemparannya belum mencapai hasil yang maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya waktu atau jam pelajaran, serta kurang terampilnya siswa dalam melakukan lemparan sehingga tidak tercapai hasil yang maksimal. Keterampilan sangatlah berpengaruh terhadap hasil lemparan, khususnya lempar lembing gaya amerika, dengan keterampilan yang ada yang dimiliki oleh siswa merupakan bekal untuk mencapai hasil lemparan yang maksimal pada lempar lembing gaya amerika.

Melalui tes dan pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini khususnya daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika, maka harapan peneliti dapat meningkatkan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belintang Hulu Kabupaten Sekadau. Melalui penelitan ini, harapan dari peneliti akan diketahui ada tidaknya hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belintang Hulu Kabupaten Sekadau.

Berdasarkan uraian di atas, maka pengkajian dalam penelitian ini diarahkan pada komponen kondisi fisikk hususnya daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung karena dalam penelitian yang akan dilakukan ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika. Upaya dalam mencapai lemparan yang maksimal dalam lempar lembing gaya amerika, si pelempar harus memiliki keterampilan yang baik serta daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung yang dapat dimanfaatkan semaksimal mungkin pada saat melempar.

Untuk mengetahui apakah daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung memiliki hubungan dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika, maka peneliti mengambil judul penelitiannya berupa : **Hubungan daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau.**

B. Rumusan Masalah dan Sub Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka dirumuskan masalah umum dalam penelitian ini yaitu “Bagaimanakah hubungan daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau ?”

Dari masalah umum di atas, maka dirumuskanlah sub-sub masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau ?
2. Apakah terdapat hubungan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau ?
3. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah dan sub masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi dan kejelasan secara objektif, yaitu mengenai hubungan daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau.
2. Hubungan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau.
3. Hubungan daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau.

D. Manfaat Penelitian

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik bersifat teoritis maupun praktis. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan bagi yang mendalami bidang ilmu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Khususnya yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan olahraga atletik cabang lempar lembing gaya amerika.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu :

a) Peneliti

- 1) Sebagai pengalaman bagi peneliti dalam ilmu olahraga.
- 2) Sebagai dasar penelitian yang serupa dikemudian hari.
- 3) Sebagai bahan akhir bagi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir.

b) Lembaga Pendidikan

- 1) Sebagai bahan kepustakaan bagi peneliti lain yang meneliti tentang masalah serupa.
- 2) Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa, khususnya bagi jurusan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, untuk memperkaya pengetahuan di bidan olahraga.

c) Bagi guru Penjasorkes

Menjadi tolak ukur sebagai upaya meningkatkan profesionalitasnya dalam menghasilkan prestasi yang lebih baik serta lulusan yang bermutu dan sesuai dengan tuntutan dunia pendidikan.

d) Bagi Siswa

Menjadi acuan dan tolak ukur sebagai upaya untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lempar lembing.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian dimaksudkan untuk memperjelas batasan masalah yang hendak diteliti. Untuk memperjelas penelitian ini, perlu dijelaskan dahulu tentang Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Hamid Darmadi (2013:13) mengatakan variabel adalah “semua ciri atau faktor yang dapat di tunjukan variasi nilai. Sedangkan menurut Sugiyono (2012:60) mengatakan bahwa Variabel pada dasarnya “adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Menurut

Suharsimi Arikunto (2006:99) variabel adalah “gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian”. Sedangkan menurut Eko Putro Widoyoko (2012:1) variabel adalah “suatu konsep yang dapat diukur dan mempunyai nilai.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa variabel adalah suatu gejala, atribut atau sifat yang memiliki variasi nilai yang hendak dipelajari untuk diambil kesimpulannya. Adapun sasaran variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

1) Variabel Bebas

Variabel Bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul Variabel Terikat. Menurut Hamid Darmadi (2013:19) “Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab munculnya variabel terikat. Sugiyono (2010:4) mengemukakan bahwa: “Variabel Bebas adalah merupakan Variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *Dependen* (Terikat)”. Sedangkan menurut Hadari Nawawi (2012:232) mengatakan “variabel bebas adalah yang memberikan pengaruh pada variabel lain.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas adapun yang menjadi variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh pada variabel lain, sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul variabel terikat. Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah Daya Ledak Otot Lengan dan Kelenturan Otot Punggung.

2) Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat variabel lain yaitu variabel bebas Hamid Darmadi (2013:19). Menurut Sugiyono (2012:61) “variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”. Menurut Hadari Nawawi (2012:61) “variabel terikat adalah variabel yang hanya muncul karena pengaruh variabel bebas”. Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, jadi variabel terikat adalah variabel yang timbul akibat variabel lain yaitu variabel bebas.

Jadi variabel terikat ini adalah variabel yang timbul akibat variabel lain yaitu variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah Keterampilan Lempar Lembing Gaya Amerika.

2. Definisi Operasional

Setelah variabel-variabel didefinisikan dan diklasifikasikan, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional. Penyusunan definisi operasional ini perlu, karena akan menunjukkan alat pengambil data mana yang cocok digunakan.

Agar gejala-gejala variabel yang akan diteliti menjadi jelas, sehingga akan memudahkan peneliti dalam menyusun instrumen penelitian, maka variabel penelitian tersebut perlu didefinisikan. Adapun variabel yang dimaksud adalah :

a. Daya Ledak Otot lengan

Daya ledak otot lengan yaitu kemampuan dari otot atau sekelompok otot lengan untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam waktu relatif singkat. Sehingga keberadaan daya ledak otot lengan mempunyai peranan yang penting dalam melakukan lemparan, khususnya lempar lembing gaya amerika.

b. Kelenturan Otot Punggung

Kelenturan atau kelentukan otot punggung yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk menggerakkan bagian punggung tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian punggung.

Keterampilan Lempar Lembing

Kata keterampilan sama artinya dengan kata kecekatan. Terampil atau kecekatan adalah kepandaian melakukan sesuatu dengan tepat dan benar. Seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cepat tetapi salah tidak dapat dikatakan terampil. Demikian pula apabila seseorang dapat melakukan sesuatu dengan benar tapi lambat, juga tidak dapat dikatakan terampil (Soemarjadi, Muzni Romanto, Wikdati Zahri, 1991:2).

Sedangkan ruang lingkup keterampilan itu sendiri cukup luas, meliputi kegiatan berupa perbuatan, berpikir, berbicara, melihat, mendengar, dan sebagainya. Dari penadatan di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu bentuk kemampuan menggunakan pikiran, nalar, dan perbuatan dalam mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien.

Keterampilan lempar lembing ialah kecekatan atau kepadaian seorang siswa dalam melakukan lemparan tanpa mengalami kesulitan dan kesalahan, sehingga hasil lemparan yang didapatkan atau dihasilkan mencapai hasil yang maksimal.

c. Lempar Lembing Gaya Amerika

Lempar lembing gaya amerika adalah salah satu teknik dasar dalam lempar lembing, yang mana cara melakukannya adalah dengan cara lembing diletakan pada telapak tangan dengan ujung atau mata lembing serong hampir menuju kearah badan. Jari telunjuk memegang tepian atau pangkal dari ujung tali bagian belakang lembing dibantu dengan ibu jari diletakan pada tepi belakang dari pegangan dan badan lembing dalam keadaan lurus. Adapun ketiga jari lainnya berimpit dan renggang dengan jari telunjuk turut membantu dan menutupi lilitan tali lembing. Jadi, dengan cara pegangan amerika ini jari telunjuk dan ibu jari memegang peranan mendorong tali pegangan lembing pada saat melempar.

F. Hipotesis

“Hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006:71). Menurut Sugiyono (2012:96) hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.

Hadari Nawawi (2007) menyatakan bahwa Hipotesis adalah “suatu pendapat atau teori yang masih kurang sempurna”.Sugiyono (2009) mengemukakan bahwa Hipotesis “merupakan jawaban sementara terhadap

rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban sementara yang masih dangkal, yang harus diuji kebenarannya melalui pemecahan masalah. Dalam penelitian ini dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau.

2. Hipotesis Nol (H_o)

Tidak terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dan kelenturan otot punggung dengan keterampilan lempar lembing gaya amerika pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Belitang Hulu Kabupaten Sekadau.