

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Upaya untuk menumbuhkan manusia yang sehat, kuat terampil dan bermoral adalah melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah studi, praktik, dan apresiasi seni dan ilmu gerak insani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Gerak atau aktivitas jasmani adalah alamiah dan dasar keberadaan bagi setiap insan. Gerak itu sendiri adalah ciri insani, gerak adalah ciri kehidupan, ketiadaan gerak adalah kematian. Karena itu, pembelajaran gerak atau aktivitas jasmani sesungguhnya sangat penting bagi kualitas hidup manusia.

Pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada seseorang untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Gerak dalam tubuh manusia dapat dijadikan sebagai modal dalam menentukan prestasi. Ketika seseorang mampu menggunakan sistem gerak

tubuhnya secara optimal dan tentunya diikuti dengan pelatihan yang mampu mendukung terjadinya prestasi.

Konsep pendidikan jasmani tidak terlepas dari olahraga karna olahraga merupakan bagian terpenting dalam memberikan sumbangan bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Hal ini sesuai dengan motto klasik yang berbunyi “*mens sana in corpore sano*” yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Adapun macam olahraga yang dapat dikembangkan, antara lain: (1) atletik, (2) bola voli, (3) bulu tangkis, (4) tenis meja, (5) tenis, (6) bola basket, (7) sepak bola, (8) senam, (9) renang, (10) soft ball, (11) base ball, (12) pencak silat, (13) tinju, (14) gulat, (15) karate, (16) judo, (16) anggar.

Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yaitu lari, lompat, lempar. Nomor untuk lempar terdiri dari lari tolak peluru, lontar martil, lempar cakram dan lempar lembing. Dari berbagai nomor lempar tersebut,

lempar lembing merupakan salah satu materi pendidikan jasmani pada Sekolah Menengah Atas (SMA), khususnya kelas XI. Untuk mendapatkan hasil lempar lembing yang baik ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah : 1). persiapan fisik, 2). persiapan teknik. Aspek kemampuan biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan komposisi tubuh juga harus dilatih dan dikembangkan.

Penggunaan kekuatan atau *power* dalam lempar lembing selain digunakan untuk awalan juga digunakan pada saat melepaskan lembing. Kekuatan cengkraman kaki pada saat memijak tanah untuk menghasilkan power yang besar perlu di kombinasikan dengan koordinasi anggota tubuh yang lain. Kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil awalan, pada saat akan melemparkan lembing kekuatan terbagi dalam tungkai dan tangan, serta kelentukan untuk mendukung hasil lemparan. Tumpuan pada saat melempar diperlukan kekuatan yang maksimal sehingga momentum daya ledak dapat di salurkan dengan baik. Kaki sebagai tumpuan perlu dilatih dan dikembangkan, kelincahan dan daya tahan dapat dihasilkan dari latihan yang intensif.

Kaki sebagai tumpuan dan tangan sebagai tolakan pada saat melempar, lembing yang dibawa oleh tangan dengan cara digenggam berdasarkan kemampuan masing-masing atlet tentunya tidak memiliki kesamaan. Ayunan dan genggam tangan sangat penting dalam pelaksanaan lempar lembing, daya ledak dipusatkan di bagian tangan, apabila genggam tangan tidak kuat maka

hasil dari lemparan tidak maksimal. Lembing yang dibawa oleh tangan dapat menggunakan gaya yang setiap atlet memiliki gayanya masing-masing, mulai dari lembing yang dibawa diatas bahu kemudian ditarik ke belakang sebagai ancang-ancang untuk mengumpulkan *power*, dengan koordinasi lembing di lempar dengan kekuatan maksimal.

Kelentukan sangat mendukung dalam lempar lembing, karena dalam melakukan gerakan lempar lembing terdapat kontraksi otot ktepel pada pinggang. Kelentukan pinggang merupakan faktor yang mendukung karena dalam lempar lembing terdapat gerakan lenting badan. Dan setiap individu memiliki tingkat kelentukan yang berbeda-beda sehingga hasil yang didapat dalam lemparan setiap individu akan berbeda pula. Kelentukan dalam lempar lembing digunakan untuk melentingkan lembing agar pada saat dilempar mendapatkan momentum yang bagus. Kelentukan selain untuk melentingkan lembing juga untuk menambah *power* lemparan.

Dalam melakukan lempar lembing kekuatan otot tungkai, lengan dan kelentukan mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan lemparan yang akan memberikan tenaga penting untuk tolakan, karena dengan kekuatan yang besar akan memungkinkan seseorang memiliki lemparan yang lebih jauh sehingga dapat menghasilkan prestasi maksimal. Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa keberhasilan dalam melakukan lempar lembing dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: *power* lengan, *power* tungkai dan kelentukan. karena sentakan gerakan kaki seperdetik yang kuat dan cepat dengan jangkauan kaki yang jauh serta

tolakan dan ayunan tangan yang disertai kelentukan, sehingga dapat menghasilkan lemparan yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan di SMA Negeri 1 Purbolinggo, ternyata gerakan yang dilakukan oleh siswa belum memaksimalkan komponen pendukung dalam melakukan lempar lembing, karna masih ada beberapa siswa yang tangannya ditekuk (tidak lurus ke samping belakang) saat akan melakukan lemparan sehingga mempengaruhi hasil lemparan, posisi kaki lurus (tidak melakukan kuda-kuda) saat akan melemparkan lembing, sehingga siswa tidak mendapatkan momentum yang tepat saat akan melempar. Karna tidak mendapatkan momentum yang tepat saat akan melempar, siswa tidak dapat melentingkan badan dengan leluasa sehingga siswa sering terjatuh saat melempar.

Karna dalam lempar lembing selain menggunakan komponen *power* lengan dan *power* tungkai, tetapi juga dibutuhkan kelentukan tubuh yang berfungsi untuk menambah daya dorong saat melempar. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang "Kontribusi *Power* Lengan, *Power* Tungkai dan Kelentukan Terhadap Hasil Lempar Lembing Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Purbolinggo Lampung Timur".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Posisi tangan siswa tidak lurus ke samping belakang saat lembing akan di lemparkan, sehingga mempengaruhi hasil lemparan.
2. Posisi kaki siswa tidak dalam posisi kuda-kuda saat akan melakukan lemparan, yang seharusnya posisi kaki kuda-kuda saat akan melakukan lemparan agar tunpuan saat akan melampar mendapatkan momentum yang tepat.
3. Ada beberapa siswa yang jatuh saat akan melakukan lemparan hal ini disebabkan karna posisi daban siswa kuarang lemting saat akan melempar lembing.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi *power* lengan terhadap hasil lempar lembing siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purbolinggo?
2. Seberapa besar kontribusi *power* tungkai terhadap hasil lempar lembing siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purbolinggo?
3. Seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap hasil lempar lembing siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purbolinggo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* lengan terhadap hasil lempar lembing siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purbolinggo.
2. Untuk mengetahui besarnya kontribusi *power* tungkai terhadap hasil lempar lembing siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purbolinggo.
3. Untuk mengetahui besarnya kontribusi kelentukan terhadap hasil lempar lembing siswa kelas XI SMA Negeri 1 Purbolinggo.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan agar siswa dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan prestasi lempar lembing.

2. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil langkah dalam rangka peningkatan prestasi siswa pada olahraga atletik khususnya nomor lempar lembing.

3. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

4. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya nomor lempar lembing. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

5. Bagi Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam pembinaan untuk meningkatkan prestasi atlet, agar dapat menorehkan prestasi yang lebih baik lagi.