

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk meningkatkan pendidikan jasmani di sekolah harus ada usaha ke arah perbaikan metode melatih dalam kemampuan gerak siswa. Perbaikan metode dalam proses belajar melatih harus selalu dilakukan. Hal ini sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga yang semakin maju dan dapat mempengaruhi perkembangan dan daya pikir siswa, begitu pula dalam memberikan materi pelajaran semakin memilih dan menentukan metode yang tepat harus juga memperhatikan faktor yang mempengaruhi siswa, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam.

Olahraga adalah salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Hal ini dikarenakan olahraga menggunakan seluruh aktifitas gerak tubuh. Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam bidang olahraga, hendaknya mulai dari olahraga pendidikan melalui jalur pendidikan di sekolah

sedini mungkin. Disamping itu seseorang juga harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik, baik fisik maupun mentalnya, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Untuk meraih prestasi optimal dalam bidang olahraga, ada tiga faktor yaitu environment (personal/ lingkungan sosial), bakat (keturunan) dan pelatihan. Yang termasuk dalam environment adalah sikap dan dukungan dari keluarga, orang-orang terdekat, masyarakat, pemerintah dan lingkungan. Bakat adalah genetik bawaan yang merupakan faktor keturunan. Pelatihan yaitu pengorganisasian keolahragaan, program latihan, pelaksanaan latihan dan sebagainya, berkenaan dengan itu pendidikan dalam dunia olahraga tidak lepas dari prestasi dan latihan, prestasi merupakan tujuan yang ingin dicapai setinggi-tingginya, dan latihan merupakan hal yang menentukan dalam meraih prestasi yang diharapkan.

Peranan guru diantaranya adalah memilih dan menentukan metode melatih atau metode belajar yang tepat dan efektif agar siswa dapat mengerti dan memahami materi pelajaran yang disajikan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian serta kemampuan anak didik, karena itu pendidikan jasmani erat kaitannya dengan usaha-usaha pendidikan yang terencana dalam rangka membantu perkembangan dan kemampuan anak didik dalam intelektual keterampilan dan sikap.

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Gerakan-gerakan ini dikenal oleh bangsa-bangsa primitif pada jaman prasejarah untuk mempertahankan kelangsungan hidup, mempertahankan diri dari serangan-serangan binatang buas dan mengamankan diri terhadap keganasan alam. Gerakan dalam lempar lembing mengandung unsur kesederhanaan dan kompleks, kemudahan dan kesulitan dalam mempelajarinya dan akan mempunyai dampak yang berbeda tergantung masing-masing siswanya.

Teori dan metodologi latihan juga didukung oleh banyak disiplin ilmu, seperti yang dikatakan oleh (Harsono,1988:99) bahwa, “Riset dalam berbagai bidang pun turut mendukung pengayaan dalam teori dan metodologi latihan. Demikian pula, berbagai disiplin dan sub disiplin ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga telah dilibatkan untuk mendukung teori tersebut”. Untuk dapat berprestasi dalam nomor lempar lembing, seorang atlet atau siswa harus menguasai teknik dasar lempar yang baik dan mempunyai panjang dan power lengan yang terlatih, karena panjang lengan dan power lengan merupakan faktor-faktor yang dapat menentukan prestasi lempar lembing. Komponen kondisi fisik sangat memiliki peran terhadap hasil lempar lembing. Kondisi fisik setiap individu yang bermacam-macam sesuai dengan aktifitas. Dalam lempar lembing faktor kelentukan tulang belakang sangat

berpengaruh terhadap hasil lempar lembing. terbukti bahwa setiap siswa yang memiliki kelentukan tulang belakang yang relatif bagus cenderung memiliki prestasi lempar lembing yang bagus.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mencoba untuk mengadakan suatu penelitian tentang hubungan power lengan, panjang lengan dan kelentukan tulang belakang terhadap prestasi lempar lembing siswa putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Persepsi yang memandang prestasi lempar lembing didapat dari power lengan.
2. Adanya banyak aspek yang mendukung prestasi lempar lembing termasuk dari aspek biologis salah satunya panjang lengan.
3. Adanya perbedaan hasil yang terjadi terhadap siswa yang memiliki kelentukan tulang belakang yang cukup bagus.

C. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan lempar lembing bagi Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo?
2. Seberapa besar hubungan antara power lengan dengan kemampuan lempar lembing bagi Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo?
3. Seberapa besar hubungan antara Kelentukan tulang belakang tulang belakang dengan kemampuan lempar lembing bagi Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk, “mengetahui hubungan panjang, power lengan dan kelentukan tulang belakang tulang belakang terhadap prestasi lempar lembing siswa putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo Tahun Ajaran 2012/2013.

E. Pembatasan Masalah

Karena luasnya pembahasan dalam penelitian ini maka peneliti memberikan batasan pada hubungan panjang lengan, power lengan dan kelentukan tulang belakang terhadap prestasi lempar lembing siswa putra Kelas XI SMA Negeri 1 Sumberejo Tahun Ajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Sebagai tolak ukur bagi para pelatih dan guru pendidikan jasmani untuk lebih memperhatikan panjang lengan dan power lengan serta kelentukan tulang belakang dengan peningkatan prestasi lempar lembing.
- b. Bagi pembina olahraga di sekolah maupun diperkumpulan atletik dapat dijadikan objek penelitian berhubungan dengan masalah pembibitan dan pemilihan atlit lempar lembing.

- c. Bagi para pembaca, penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan yang dapat berguna untuk mengembangkan olahraga khususnya cabang olahraga atletik nomor lempar lembing.

G. Batasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian tentang istilah dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan mengenai beberapa istilah, agar para pembaca dapat memahami dengan jelas sehingga tidak timbul salah pengertian, istilah-istilah tersebut, yaitu :

- a. **Hubungan**, adalah suatu hal yang saling terkait antara satu dengan yang lain.
- b. **Power**, adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.
- c. **Lengan**, menyatakan bahwa, skeleton ekstremitas superior libarae (rangka gerak atas bebas), terdiri dari brachium (lengan atas), antebrachium (lengan bawah) dan manus (tangan), Brachium terdiri dari satu tulang disebut humerus, rangkanya disebut skeleton brachi.
- d. **Panjang lengan**, ukuran panjang lengan yang dimulai dari pangkal bahu sampai pergelangan tangan.

- e. **Kelentukan tulang belakang**, kelentukan tulang belakang adalah kemampuan untuk melakukan gerak dan ruang gerak sendi dengan terlentang.
- f. **Siswa**, adalah seseorang yang mengikuti kegiatan pendidikan formal dilingkungan sekolah.
- g. **Lempar Lembing**, merupakan salah satu nomor lempar pada cabang olahraga atletik yang diperlombakan, baik untuk putra maupun untuk putri. Unsur fisik yang diperlukan dalam nomor lempar adalah kekuatan, kelentukan tulang belakang dan koordinasi gerakan secara keseluruhan.
- h. **Prestasi**, adalah hasil yang dicapai dalam penelitian ini maksudnya adalah jauhnya lemparan lembing para siswa atau sampel.