

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan integral dari peradaban manusia yang keberadaannya berguna bagi kehidupan. Dengan berolahraga selain seseorang akan dapat menjaga kesehatannya juga dapat diarahkan kejenjang yang lebih tinggi yaitu menuju peningkatan prestasi. Salah satu jenis olahraga tersebut adalah atletik yang tanpa kita sadari gerakannya telah kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari. IAAF menyatakan bahwa atletik akan selalu berkaitan dengan perlombaan dan prestasi dan keduanya adalah aspek dasar dalam keikutsertaan didalam olahraga. Keberhasilan pada tingkat individu menuntut kualitas tinggi seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan teknik yang harus dipelajari dan dilatih.

Pada hakekatnya Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Bila ditelaah lebih rinci aspek jalan, lari, lompat dan lempar merupakan gerakan yang sederhana. Namun dibalik kesederhanaan tersebut terjadi koordinasi yang sinergis dari berbagai elemen tubuh untuk melakukan gerakan yang baik dan benar, sehingga menghasilkan suatu prestasi. Seseorang yang mandalami cabang olahraga atletik dengan tujuan untuk prestasi haruslah mempunyai faktor-faktor fisik yang baik. Selain itu kualitas teknik juga menentukan keberhasilan atlet tersebut, karena teknik adalah aktifitas yang harus dilakukannya dalam tiap kesempatan latihan maupun perlombaan.

Nomor-nomor yang diperlombakan pada cabang olahraga atletik meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Nomor lempar itu sendiri terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru. Sifat-sifat dari nomor ini adalah banyak membutuhkan fungsi-fungsi *neuro muscular* seperti koordinasi gerak, dan kekuatan otot penggerak. Khusus untuk kekuatan harus diterapkan dalam kecepatan yang tinggi. Tentunya pada nomor Tolak peluru sendiri dalam perkembangannya mengalami berbagai perubahan teknik sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang secara langsung berpengaruh terhadap prestasi olahraga terutama tolak peluru. Didalam tolak peluru ada 3 gaya yaitu: gaya menyamping (*side style*), gaya belakang (*O,brien/ linier style*) dan gaya berputar (*rotasi style*). Namun yang sering dipakai ada 2 gaya yaitu gaya menyamping (*side style*) dan gaya belakang (*O,brien/ linier style*), sedangkan gaya berputar jarang dipakai dikarenakan sulit dalam pelaksanaannya bahkan sering tidak bisa mengontrol gerakannya sehingga menginjak balok pembatas serta keluar dari lingkaran setor tolakan.

Namun dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah Kemampuan Tolak peluru Gaya belakang (*O,brien/ linier style*). Karena gaya ini sudah dilakukan analisis kualitatif dan kuantitatif, serta digunakan oleh para juara, seperti Sukrajih Singh dari Sumatera Utara pemilik rekor Nasional senior tolak peluru putera, Rizki dari Sumatera Selatan mencatatkan tolakan sejauh 14,85 meter, Rizki mampu lebih baik daripada atlet peraih medali perak asal Jawa Barat, Aditya dengan tolakan 14,70 meter. Di posisi ketiga ada nama atlet Jawa Timur, Nata Bagus Arisand dengan tolakan 14,58 meter (PB. PASI, 2019).

Hasil tolakan adalah kemampuan individu untuk menampilkan gerakan menolak peluru untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dengan urutan gerakan

teknik sebagai berikut; sikap persiapan, meluncur, menolak dan sikap akhir (gerakan lanjutan). Untuk menghasilkan prestasi yang optimal pada Tolak peluru harus ditunjang oleh beberapa komponen antara lain: pelatih yang berkualitas, atlet yang berbakat, program latihan yang benar, kondisi fisik yang baik, kesehatan mental yang prima dan metode latihan yang tepat.

Usaha melahirkan atlet yang berprestasi tinggi tidaklah mudah, namun memerlukan waktu dan melibatkan berbagai komponen. Adapun komponen-komponen yang berperan dalam pencapaian prestasi menurut Harsono ada empat faktor yang berpengaruh dalam mendapatkan prestasi olahraga, yaitu (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) psikologis. Keempat komponen tersebut harus diberikan kepada atlet secara terprogram, teratur, terarah dan terukur untuk mendapatkan prestasi yang optimal. Jadi bukan hanya kemampuan fisik saja tetapi kemampuan Teknik yang baik terutama melakukan gerakan yang baik dan benar tentunya akan berprestasi secara maksimal. Sehingga atlet yang mempunyai kemampuan teknik yang lebih baik harus ditunjang dengan kemampuan fisik yang baik pula, agar prestasinya lebih baik.

Khusus kondisi fisik yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi atlet tolak peluru gaya o'Brien (Suseto, 2016). Kondisi fisik yang ada pada atlet tolak peluru sebagai suatu faktor yang menentukan prestasi dalam tolak peluru gaya o'Brien yang sesuai dengan karakter dari masing-masing atlet sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan target yang akan dicapai.

Komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi tolak peluru antara lain daya ledak otot tungkai dan otot lengan. Sedangkan komponen tersebut harus mampu dikerahkan pada teknik tertentu untuk menghasilkan

tolakan sejauh-jauhnya. Seperti yang disampaikan peneliti sebelumnya bahwasanya jika dilihat dari gerakan tolak peluru ada beberapa kondisi fisik yang harus dilatihkan, yaitu power tungkai dan power lengan dapat mempengaruhi pencapaian prestasi tolak peluru terlebih pada gaya o'brien (Kamal, 2016).

Kondisi fisik yang lain adalah kelentukan juga dibutuhkan dalam tolak peluru, yang merupakan memaksimalkan kemampuan ruang gerak persendian, kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan persendian dengan sangat luas yang dipengaruhi oleh bentuk persendian, otot, tendon, dan ligamen. Kelentukan dalam penelitian ini dimaksudkan kemampuan sendi-sendi panggul untuk meregang semaksimal mungkin saat melakukan gerakan memutar. Koordinasi merupakan kemampuan yang dapat mempengaruhi akurasi dalam keterampilan tolak peluru.

Ada juga Faktor lain yang mempengaruhi hasil tolakan peluru yang maksimal, diantaranya (*height of release*) pelepasan tertinggi yang didukung oleh fisik, (*speed of release*) kecepatan melapaskan peluru (tolakan) didukung menggunakan didukung oleh kekuatan untuk memperoleh jarak yang maksimum, (*angle of release*) proses sudut pelepasan peluru didukung dengan kekuatan untuk memperoleh jarak yang maksimum, *aerodynamic factor* (faktor yang berkorelasi dengan ilmu dinamika udara seperti kecepatan angin, penempatan sudut tolakan dan kecepatan gerakan/teknik (Wijayanti, 2014). Hal senada juga dikemukakan beberapa peneliti sebelumnya, dimana untuk mendapatkan hasil tolakan yang jauh seorang atlet tolak peluru harus memiliki kekuatan, kecepatan dan teknik yang benar yang mencakup jangkauan (*Height of release*), sudut lemparan (*angle of release*), kecepatan lemparan (*speed of release*) (Dinu et al., 2014).

Adapun otot-otot yang dominan dalam gerakan menolak adalah otot punggung bagian atas, otot trapesium, otot *pectoralis* bagian atas, otot *deltoideus*, otot *triceps*, otot pada lengan serta otot pada pergelangan tangan (Juki, 2020). Gerakan menolak pada perkenaan otot lengan yaitu dengan meluruskan tangan untuk menolakan peluru, disertai dengan lecutan pergelangan tangan dan jari-jari (terutama jari telunjuk, tengah, dan jari manis). Pada saat menolakan peluru, otot-otot yang terlibat dikerahkan secara maksimal dalam gerakannya dilakukan dengan cepat dan kuat serta diakhiri lecutan pergelangan tangan untuk memperoleh tolakan sejauh-jauhnya. Seperti yang disampaikan Huji (2017) dimana daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat.

Dalam melakukan latihan tolak peluru ada beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan agar kemajuan dan hasil latihan dapat berjalan dengan baik. Menurut Edward L. Fox metode latihan beban hendaknya berpedoman pada empat prinsip yaitu: (a) prinsip overload, (b) prinsip penggunaan beban secara progresif, (c) prinsip pengaturan suatu latihan, (d) prinsip khusus program latihan, dalam artian bahwa bentuk latihan harus disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga yang diinginkan. Latihan yang diarahkan pada peningkatan kualitas gerakan sesuai dengan bentuk karakteristik gerak tubuh, seperti adanya kontraksi otot pada anggota tubuh. Fox mengatakan bahwa tipe kontraksi otot dapat dibagi dalam empat bagian sebagai berikut: (1) *isotonik* yaitu: otot memendek pada saat terjadi tegangan meningkat, (2) *isometrik* (statik) berarti otot menegang tapi tidak memanjang dan tidak berubah, (3) *eksentrik* berarti otot memanjang pada saat tegangan meningkat, (4) *isokinetik* yaitu otot memendek pada saat terjadi tegangan melalui ruang gerak dengan kecepatan konstan.

Selain faktor fisik didalam peningkatan prestasi atlet tolak peluru diperlukan juga penguasaan teknik yang baik dan benar. Teknik tolak peluru, tidak cukup hanya dilatih dari keseluruhan gerakan secara langsung melainkan secara bertahap yang harus dilatih sehingga memberikan hasil yang maksimal dalam melakukan tolakan secara maksimal (Brone, 2013). Sehingga apabila itu dilakukan maka dalam benak atlet tersimpan memori gerak dan melalui syaraf motorik dapat memerintahkan alat gerak untuk melakukan tugas sesuai dengan memori yang ada maka atlet tersebut dinyatakan sebagai atlet yang terampil.

Pada saat ini belum ada satupun atlet tolak peluru putra yang mampu bersaing pada ivent Seagames maupun Asiangames. Kelemahan yang sangat dirasakan masih rendahnya sumber daya terutama pelatih yang betul-betul paham dan mengetahui pembuatan model latihan secara tertulis dan kemauan untuk menciptakan metode atau model latihan yang inovatif serta menarik pada unsur teknik gerakan maupun bentuk-bentuk latihan khususnya. Sehubungan dengan hal tersebut maka secara tidak langsung bisa menghambat kemajuan atau perkembangan Tolak peluru ditanah air.

Pada bidang olahraga model latihan mempunyai karakteristik tersendiri dan sangat bervariasi serta dapat digunakan olahraga perorangan dan tim. Menurut (Tudor, 2009) Bahwa model latihan adalah bentuk manipulasi yang disiapkan untuk mencapai tujuan dari latihan itu sendiri. Selanjutnya (Lubis, 2013) menyebutkan mengenai pengembangan model latihan adalah:

“Merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya”

Sedangkan Here dalam (Sukadiyanto, 2012) latihan (*training*) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah,

memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan”. Metode dan model latihan adalah konsep atau wujud dari latihan yang mirip atau menyerupai situasi dan kondisi aktivitas yang sering terjadi dalam situasi sesungguhnya.

Bila diperhatikan dalam kepelatihan Tolak peluru di Indonesia biasanya masih menggunakan model latihan konvensional. Metode konvensional adalah suatu pendekatan yang menekankan pada latihan teknik yang biasa dilakukan secara keseluruhan gerakan serta latihan beban yang menjadi fokusnya, karena dianggap peluru itu berat oleh para pelatih khususnya pelatih Tolak peluru. Metode latihan ini kurang memberikan kontribusi terhadap peningkatan prestasi atlet Tolak peluru. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diukir oleh atlet putra kita dalam setiap event kurang meningkat.

Untuk itu, perlu dilakukan terobosan dalam menggunakan metode latihan dan model latihan pada cabang olahraga atletik, yaitu: model latihan Teknik yang baru, dimana bentuk latihannya menggunakan media dan alat yang bervariasi, pada setiap fase gerakan tolak peluru serta memperhatikan dedaktik metodik melatih tolak peluru yang baik dan benar dengan tujuan meningkatkan kualitas penguasaan gerakan atlet yang berkontribusi secara langsung terhadap power yang dilakukan secara eksplosif dengan gerakan reaktif .

Dengan penerapan metode ini diharapkan terjadi sinergi antara peningkatan daya ledak otot lengan, otot tungkai serta anggota tubuh lainnya yang dapat menghasilkan tolakan sejauh-jauhnya. Karena hasil tolakan akan lebih jauh apabila ditunjang oleh kematangan teknik tinggi yang dilakukan dengan eksplosive Power.

Menurut beberapa atlet latihan tolak peluru gaya o'brien sering menjemukan karena latihannya kurang pariatif dan monoton. Untuk mengatasi itu diperlukan model latihan yang menarik dan inovatif. Salah satu caranya adalah dengan cara membuat model latihan tolak peluru gaya O'Brien dengan tujuan untuk merangsang gerak dan keaktifan dengan sistematika cara memegang peluru, cara meletakkan peluru, sikap awalan gaya o'brien, sikap tolakan, tolakan dan gerakan lanjutan atau pengambilan keseimbangan. Oleh karenanya peneliti merancang penelitian untuk mencitpakan produk model latihan tolak peluru dan menguji efektifitasnya pada atlet.

Informasi menguatkan data observasi peneliti menyebarkan angket need assessment kepada 30 mahasiswa secara acak, didapatkan hasil 90% jawaban materi yang paling sulit adalah mata kuliah atletik pada latihan tolak peluru gaya o'brien. Sekitar 28 subjek atau 93,3% jawaban rata-rata dalam latihan tolak peluru materi yang sulit siswa lakukan adalah teknik dasar saat gerakan menolak, sebanyak 25 subjek (83,3%) jawaban masih banyak menggunakan gerakan melempar tidak sempurna saat menolakkan peluru. Sebesar 27 subjek atau 90% belum pernah diberikan materi tolak peluru gaya o'brien dengan menggunakan variasi model yang lebih kreatif. Sebanyak 25 subjke atau 83,3% merasa jenuh dengan model latihan tolak peluru o'brien. Tolak peluru gaya o'brien adalah sikap permulaan badan membelakangi arah tolakan.

Observasi sekaligus wawancara disimpulkan bahwa pelatih Tolak peluru biasa menggunakan latihan secara langsung tanpa menggunakan pariasi media dalam latihan tekniknya atau masih konvensional. konvensional dapat diartikan sebagai latihan yang biasa/ lazim dilakukan oleh pelatih, latihan konvensional adalah suatu aktivitas yang dirancang sebagaimana biasanya dan diajarkan tanpa

modifikasi. Berdasarkan pendapat di atas maka metode latihan konvensional dapat didefiniskan sebagai sebuah konsep atau wujud dari latihan yang dilakukan secara keseluruhan dari teknik yang ada pada tolak peluru gaya O'Brien, untuk meningkatkan atau menghasilkan tolakan yang maksimal.

Model latihan yang ada secara rinci dipaparkan bahwasannya latihan dilakukan langsung pada keseluruhan rangkaian gerakan latihan, media yang kurang menarik, latihan tidak terstruktur, latihan kurang fokus pada kebutuhan atlet dan beban latihan tidak terukur. Selain itu variasi latihan monoton, latihan kurang berkontribusi pada kemampuan fisik atlet tolak peluru, latihan hanya fokus pada salah satu anggota tubuh dan irama gerakan tidak stabil. Hal ini tidak memperhatikan didaktik dan metodik melatih gerak serta gerakan yang dilatihkan belum memperhatikan aspek mekanika gerak.

Umumnya latihan diharapkan dilakukan per fase, latihan menggunakan alat dan media yang menarik, struktur latihan jelas dan terarah dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Beban latihan juga disesuaikan dengan tujuan, terdapat variasi latihan yang cukup. Selain itu latihan diharapkan memberi pengaruh positif terhadap unsur biomotor atlet tolak peluru karena semua anggota tubuh dilatihkan secara berurutan. Irama gerakan dilakukan dengan kuat dan cepat/ *power full*, latihan dimulai dari media lain baru menggunakan peluru yang sebenarnya sehingga gerakan yang ada, dilakukan secara simultan dan memperhatikan besar sudut anggota tubuh yang diperlukan.

Secara objektif penelitian serupa dengan judul "Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru" yang ditulis Hernado dan Lestari (2017) hanya menjelaskan perbedaan metode latihan dengan power otot lengan terhadap keterampilan tolak peluru, penelitian ini tidak menjelaskan model

latihan secara jelas yang digunakan sehingga masih butuh tafsit lainnya. Berbeda halnya yang ditulis Dinu dkk (2014) dengan judul karyanya "*Does the use of a light shot put modify the throwing pattern of elite athletes ?*" karya tersebut menjelaskan penggunaan alat berupa lampu sorot sebagai media latihan tolak peluru dengan membandingkan keefektifannya pada keterampilan o`brien atau ortodoks. Sebagai pembanding lainnya, penelitian serupa yanaga ditulis dengan judul "*Effect of Functional Strength Training on Performance Level of O`Brien Shot Put*", menaparkan bawasannya sumbangsih latihan kekuatan berpengaruh terhadap tingkat keterampilan tolak peluru gaya o`brien. Kesemua penelitian jika dicermati lebih lanjut tidak pernah menjealskan secara rinci bentuk ataupun variasi latihan secara spesifik untuk meningkatkan prestasi tolak peluru gaya o`brien. Untuk melengkapi penelitian yang serupa, peneliti memunculkan ide membuat model latihan tolak peluru gaya o`brien dan menguji keefektifannya dengan kontribusi alat ukur yang mengaplikasikan kecanggihan technology berupa UDM.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan model latihan dan teknik tinggi terhadap tolak peluru. Adapun model yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari model latihan yang menarik dilakukan dengan *powerfull* dan tidak membosankan atlet. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu mencari solusi dalam kepelatihan Tolak peluru. Hal ini menjadikan peneliti memunculkan solusi yaitu melakukan penelitian dengan judul Model latihan tolak peluru gaya O`Brien.

1.2 Fokus Masalah

Fokus permasalahan dalam penelitian pengembangan ini adalah:

1.2.1 Pembuatan produk model latihan tolak peluru Gaya O'brien.

1.2.2 Model latihan tolak peluru Gaya O'brien melibatkan atlet Universitas Negeri Jakarta sebagai subjek penelitian

1.3 Perumusan Masalah

Melihat latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1.3.1 Bagaimana hasil pembuatan model latihan tolak peluru Gaya O'brien untuk atlet ?

1.3.2 Apakah model latihan tolak peluru Gaya O'brien yang dibuatb efektif untuk atlet ?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang peneliti kemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Menghasilkan produk model latihan tolak peluru Gaya O'brien untuk atlet.

1.4.2 Menguji efektifitas model latihan tolak peluru Gaya O'brien untuk atlet.