

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*), dimana gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tidak heran jika pemerintah mengategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjutan menengah atas. Di Perguruan Tinggi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta atletik menjadi salah satu mata kuliah wajib yang harus diambil oleh semua mahasiswa dalam proses perkuliahan.

Olahraga atletik merupakan salah satu aktifitas fisik yang ada hubungannya dengan anggota tubuh dalam melakukan gerakan secara teratur dan mempunyai tujuan. Secara alamiah setiap manusia normal dengan sendirinya mampu melakukan gerakan-gerakan dalam atletik secara khusus. Pengembangan lanjutan ke arah prestasi merupakan upaya memaksimalkan potensi dasar yang dimiliki ke arah yang lebih spesifik sehingga kemampuan yang dimilikinya dapat berkembang melebihi

kemampuan manusia secara umum, untuk mencapai hal tersebut melibatkan berbagai unsur dan masing-masing unsur tidak dapat berjalan sendiri.

Dalam meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia atletik merupakan salah satu dasar yang menunjang tercapainya tujuan pendidikan tersebut, oleh karena itu dasar-dasar gerakan atletik harus ditanamkan di sekolah-sekolah dengan baik dan benar, hal ini penting diperhatikan karena pembibitan, terutama dimulai di sekolah-sekolah.¹ Upaya pemerintah memperkenalkan atletik di tingkat sekolah dasar dimulai dengan kids atletik yang sekarang sudah sangat populer dan di pertandingkan dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional.

Perkembangan dan pemerataan pembinaan atletik di Indonesia sudah cukup merata, hal ini ditunjukkan dengan daerah-daerah luar pulau Jawa sudah mulai mampu bersaing dengan atlet-atlet dari pulau Jawa, contohnya Nusa Tenggara Barat menjadi gudang sprinter Indonesia. Dari semua nomor pertandingan atletik terdapat beberapa nomor yang perkembangannya belum merata, sebut saja di nomor lompat ada lompat tinggi galah dan untuk nomor lempar ada lontar martil. Dua nomor ini perkembangannya agak lamban dan masih didominasi oleh atlet-atlet di pulau Jawa dengan jumlah atlet yang terbatas. Berdasarkan informasi diatas dalam hal ini peneliti ingin membahas

¹ Aip Sarifuddin dan Wuryanto. Diktat Atletik. (Jakarta CV. Baru. 1976), h. 6.

tentang salah satu nomor lempar yang masih langka dan belum merata perkembangannya di Indonesia, yaitu nomor lontar martil.

Lontar martil mulai berkembang sejak zaman Yunani Kuno dan dikenal dalam Olimpiade Kuno, tetapi lontar martil pada zaman itu hanya diberlakukan untuk kaum lelaki, karena pada zaman itu mengira kaum wanita adalah kaum lemah, yang tidak cocok untuk pengerahan tenaga besar, dan karena tidak ingin membebani wanita dengan hal-hal seperti itu.

Sesuai dengan perkembangan zaman, maka terjadilah emansipasi wanita, bahwa wanita juga mampu melakukan olahraga seperti lontar martil, walaupun lontar martil merupakan nomor lempar dengan teknik yang sangat sulit dibandingkan dengan nomor lempar yang lain.

Salah satu Negara Asia Tenggara yang memulai adanya pelontar wanita adalah "Indonesia" yakni mulai tahun 1998. Kejuaraan lontar martil putri di tingkat Nasional yang pertama kalinya adalah PON XV Gelora Delta Sidoarjo Jawa Timur pada tahun 2000. Di kejuaraan tersebut atas nama Yurita Aryani Aryad mencatat prestasi sebagai peringkat satu dengan hasil lontaran 45.86 m.²

Perkembangan olahraga lontar martil di Indonesia cukup baik di tingkat senior, hal ini dapat dilihat dari peningkatan prestasi dan perkembangannya pada tahun 2000 yaitu dengan hasil lontaran 45.86 m atas nama Yurita

² Kumpulan hasil, Prestasi Atlit Lontar Martil Putri Indonesia Tahun 2000, (Jakarta: PASI, 2000), h. 71.

Aryani Aryad, sekarang rekor dipecahkan menjadi 54.12 m atas nama Rose Herlinda.³ Selanjutnya ditingkat remaja juga sudah mulai mengalami perkembangan prestasi semenjak pertama kali di pertandingan dari tahun 2010 di Kejuaraan Nasional Atletik Stadion Madya Jakarta. Perkembangan rekor lontar martil remaja putri dari tahun 2010 atas nama Masita Hatta dengan catatan prestasi 37.27 M sekarang dipecahkan oleh Gusti Ayu Tresna Puspita pada tahun 2013 dengan rekor 51,62 M di Kejuaraan Nasional Sidarjo Jawa Timur.⁴ Prestasi yang membanggakan juga di tahun 2013 yaitu Gusti Ayu Tresna Puspita dengan catatan prestasi tersebut berhasil lolos ke kejuaraan dunia atletik remaja untuk nomor lontar martil di Donetsk, Ukraina.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diprediksikan nomor lontar martil putri menjadi sangat potensial sebagai nomor olahraga yang bisa diandalkan. Permasalahannya sekarang ini atlet lontar martil tidak bertambah dari segi jumlah peminat atlet. Nomor lontar martil hanya diikuti dari beberapa Propinsi saja yaitu Jawa Barat, Jawa Timur, Banten, dan DKI Jakarta.

Guna pengembangan nomor lontar martil di Indonesia, maka diperlukan pembinaan atlet-atlet lontar martil diseluruh Indonesia dengan memberikan metode-metode latihan yang dapat diterapkan di masa yang akan datang.

³ Indonesia Records tahun 2013. Jakarta: PASI, 2013.

⁴ Kumpulan hasil, Prestasi Atlit Lontar Martil Putri Indonesia Tahun 2010-2013, (Jakarta: PASI, 2013), hh. 56 – 64.

Sehingga pembinaan atlet yang ada di daerah perlu diberikan perhatian khusus agar prestasi yang dicapai di masa yang akan datang akan lebih baik.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, semua pelempar baik pelempar lontar martil, lempar lembing maupun lempar cakram harus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya. Kemampuan untuk dapat melakukan lemparan sejauh mungkin dengan kecepatan dan tenaga yang tinggi. Dalam lontar martil dipengaruhi oleh banyak faktor, akan tetapi banyak juga prestasi dicapai dengan mengajarkan teknik lempar yang baik dan benar.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seorang pelontar martil untuk berprestasi di antaranya kemampuan fisik, teknik, taktik psikologis, dan persiapan teori. Semua komponen tersebut harus dipenuhi bagi seorang pelontar martil, karena itu merupakan syarat agar sipelontar dapat berprestasi, dalam hal ini peneliti akan mengkhususkan pada nomor lempar yaitu lontar martil. Adapun prestasi seorang pelontar martil dapat dilihat dari jarak lontaran yang dicapai dari hasil kecepatan rotasi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Efektifitas Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* Dan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* Terhadap Hasil Lontar Martil Pada Atlet PPLP DKI Jakarta”. Dengan alasan nomor lontar martil membutuhkan kecepatan rotasi yang kompleks, sehingga untuk memulai mengajarkan dan memperkenalkan nomor lontar martil kepada atlet difokuskan tentang bagaimana penguasaan

kecepatan dalam lontar martil. Jika penguasaan kecepatan sudah baik maka peningkatan prestasi lanjutan terhadap jauhnya lemparan akan lebih mudah.

Dalam hal ini peneliti menggunakan sampel atlet PPLP DKI Jakarta yang nantinya akan dijadikan bahan ilustrasi perbandingan dalam menentukan metode yang sesuai untuk latihan kecepatan pada atlet PPLP DKI Jakarta, sehingga dapat mempercepat peningkatan prestasi atlet. Intinya dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua metode latihan yang pertama menggunakan metode *Ladder* dan *Hurdle* dengan tujuan membandingkan metode latihan mana yang lebih efektif dan efisien dalam menunjang peningkatan prestasi dan kecepatan rotasi bagi atlet PPLP DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat permasalahan, yang perlu diidentifikasi untuk mencari jawabannya, adapun permasalahannya adalah sebagai berikut:

1. Mengapa prestasi atlet dalam cabang olahraga lontar martil di Indonesia akhir-akhir ini kalah bersaing dengan negara-negara Tetangga di Asia Tenggara?
2. Bagaimanakah cara pemerataan perkembangan nomor lontar martil di Indonesia?
3. Apa saja faktor utama yang harus diketahui dan dilakukan atlet dan pelatih lontar martil dalam usaha untuk meningkatkan prestasi atlet?

4. Apa saja faktor pendukung dan pelengkap yang wajib dipenuhi oleh pelatih dan atlet lontar martil supaya perkembangan dan peningkatan prestasi yang diharapkan dapat dicapai?
5. Bagaimanakah tahapan dalam latihan lontar martil untuk mendapatkan kecepatan rotasi dalam menunjang peningkatan prestasi?
6. Apa yang dimaksud dengan latihan *ladder*?
7. Apakah yang dimaksud dengan latihan *hurdle*?
8. Apakah latihan kecepatan dengan metode *ladder* dapat meningkatkan kecepatan rotasi lontar martil pada atlet PPLP DKI Jakarta?
9. Apakah latihan kecepatan dengan metode *hurdle* dapat meningkatkan kecepatan rotasi lontar martil pada atlet PPLP DKI Jakarta?
10. Bentuk latihan manakah yang lebih baik kontribusinya antara latihan kecepatan dengan metode *ladder* dengan kecepatan dengan metode *hurdle* untuk meningkatkan kecepatan rotasi lontar martil pada atlet PPLP DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi perluasan masalah dan salah interpretasi pada penelitian ini, maka dibatasi pada: Efektivitas Latihan Kecepatan Dengan Metode *Ladder* Dan Kecepatan Dengan Metode *Hurdle* Terhadap Hasil Kecepatan Rotasi Lontar Martil Pada Atlet PPLP DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berlandaskan kepada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka masalah yang dirumuskan adalah:

1. Apakah latihan kecepatan dengan metode *ladder* efektif meningkatkan Kecepatan Rotasi Lontar Martil pada Atlet PPLP DKI Jakarta?
2. Apakah latihan kecepatan dengan metode *hurdle* efektif meningkatkan Kecepatan Rotasi Lontar Martil pada Atlet PPLP DKI Jakarta?
3. Apakah latihan kecepatan dengan metode *ladder* lebih efektif dibandingkan metode *hurdle* terhadap hasil Kecepatan Rotasi Lontar Martil pada Atlet PPLP DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai sumbangan informasi bagi guru, pelatih, dosen dan pembimbing olahraga untuk meningkatkan kecepatan rotasi lontar martil
2. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti, serta diterapkan untuk meningkatkan kecepatan rotasi pada atlet lontar martil.
3. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru, pelatih, dosen dan pembimbing olahraga sebagai bahan acuan dalam memberikan proses pembelajaran atau latihan sehingga tujuan latihan tercapai.

4. Diharapkan penelitian ini dapat memberi masukan yang berguna dan dapat diaplikasikan oleh para guru, pelatih dan rekan-rekan para penggemar atletik yang terlibat dalam usaha mengembangkan atletik di tanah air khususnya.