BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa influencer dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengukir prestasi di kancah nasional maupun internasional, salah salah satu cabang olahraga yang mengalami peningkatan prestasi adalah atletik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup tua yang telah ada di dunia,yang sudah dilakukan sejak zaman kerajaan-kerajaan kuno sampai sekarang. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah dilaksanakan dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan manusia mencakup gerakan dalam atletik seperti lari, jalan, lompat dan lempar yang merupakan pengaplikasian dari gerak dasar pada manusia dalam kehidupan sehari-hari. Gerakan-gerakan yang dilakukan pada kebanyakan cabang olahraga,merupakan gerak dasar yang berasal dari gerakan atletik. Maka dari itu atletik dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga.

Pada cabang olahraga atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan salah satunya adalah tolak peluru, nomor ini mempunyai karakteristik tersendiri yaitu peluru tidak dilemparkan akan tetapi ditolakan atau didorong dengan satu tangan. Untuk memperoleh Hasil Tolakan Tolak Peluru yang baik diantaranya ditentukan oleh teknik yang benar. Tamsir Riyadi (1985: 122) menyatakan bagaimana cara menolak peluru yang betul, perlu meninjau beberapa segi yang menyangkut masalah teknik menolak peluru secara keseluruhan, yaitu: cara memegang peluru, cara meletakan peluru dibahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak.

Hasil Tolakan Tolak Peluru ditentukan oleh beberapa unsur penting, berkaitan dengan hal ini Yudha M. Saputra (2001: 73) mengemukakan, pencapaian Hasil Tolakan Tolak Peluru membutuhkan koordinasi ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan, melempar, di samping kekuatan. Adapun Engkos Kosasih (1993: 54) mengatakan, nomor tolak peluru memerlukan unsur fisik yang pokok yaitu otot-otot tungkai dan otot-otot lengan harus kuat, lentuk dan mempunyai daya tahan. Sejalan dengan itu Tamsir Riyadi (1985: 21) mengatakan bahwa kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketangkasan, koordinasi, rileksi dan keseimbangan memberikan pengaruh terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru.

Kesatuan antara kekuatan dan teknik pada nomor tolak peluru sangat penting. Bila kekuatan dan kecepatan tidak ada maka tubuh tidak akan mampu mengatasi tahanan beban dengan cepat. Dalam jenis olahraga yang harus mengatasi tekanan benda berat seperti tolak peluru, maka tenaga maksimal memegang peranan penting dalam menentukan prestasi. Tenaga maksimal diantaranya dipengaruhi

oleh kekuatan otot lengan dan daya ledak otot lengan. Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik dapat melakukan tolakan dengan segenap kemampuan maksimal.

Selain daya ledak otot lengan, komponen fisik yang sangat penting adalah keseimbangan. Karena pada fase akhir pada tolakan peluru yaitu fase recovery dimana atlet menjaga titik tubuhnya agar tidak melewati batas lingkaran. Untuk menjaga tubuh pada satu titik tertentu dibutuhkan keseimbangan yang baik. Pada kenyataannya, atlet banyak yang melakukan kegagalan pada tolakannya karena pada fase recovery atlet melewati batas yang telah ditentukan karena memiliki keseimbangan yang kurang. Karena kebanyakan atlet meremehkan kemampuan keseimbangan yang dimiliki.

Sehingga para atlet maupun pelatih harus sadar akan butuhnya keseimbangan dan diharapkan keseimbangan menjadi salah satu program pada latihan. Sehingga terdapat peningkatan pada kemampuan keseimbangan dengan harapan hasil tolakan akan lebih maksimal.

Atletik merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan dan masuk pada kurikulum di tingkat sekolah khususnya di tingkat sekolah menengah atas dan sekaligus terdapat perlombaan multi-*event* yaitu KOSN yang dari tingkat kota sampai tingkat nasional. Sehingga tolak peluru dapat menjadi sarana pendidikan dan prestasi bagi siswa di tingkat sekolah menengah atas. Selain guru dapat memberikan ilmu perihal tolak peluru, guru juga dapat menyalurkan bakat dan minat peserta didik melalui ekstrakurikuler tolak peluru sehingga dari situ diharapkan dapat bermunculan bibit bibit ungul atlet tolak peluru. Banyak guru

tidak menyadari, bahwa anak-anak mendapatkan kesenangan dari menolak peluru atau benda yang berbentuk seperti peluru. Tetapi hanya sedikit saja yang akan mendapatkan kesenangan jika gerakannya sulit dan benda yang harus dilempar terlalu berat. Namun kebanyakan guru mencoba mengajar nomor ini dalam situasi yang sama seperti halnya seorang atlet profesional.

Keseimbangan dan daya ledak sangat dibutuhkan pada nomor tolak peluru karena dengan memiliki keseimbangan maka atlet tolak peluru akan dapat mempertahankan posisinya setelah menolak peluru pada lingkaran. Sedangkan dengan memiliki daya ledak yang baik maka atlet dapat mengeluarkan tenaga yang maksimal yang dilakukan dengan cepat dan kuat sehingga hasil tolakan tolak peluru akan lebih optimal

Di Indonesia memiliki pembinaan bagi pelajar yang memiliki bakat dan minat di bidang olahraga yang tentunya melalui tahap seleksi dengan tujuan memperketat persaingan untuk mendapatkan pembinaan. Pembinaan yang dimaksud adalah Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar atau yang disingkat PPLP. PPLP sendiri sudah ada disetiap provinsi di Indonesia. Harapan besar dari pembinaan ini agar nantinya dapat lahir atlet yang dapat bersaing di tingkat nasional maupun internasional. Di Jakarta sendiri terdapat pembinaan tersebut yaitu pada PPLP SMAN 116 Ragunan. PPLP SMAN 116 Ragunan sudah berdiri sejak 1976 yang telah banyak melahirkan banyak atlet nasional yang mampu berprestasi di tingkat internasional. Di PPLP SMAN 116 Ragunan termasuk dalam atlet pelajar dimana atlet yang yang sekaligus menempuh pendidikan di sekolah khusus

olahraga, namun berbeda halnya dengan pelajar atlet dimana siswa yang belajar di sekolah umum tetapi menjadi atlet.

Dari permasalahan sebelumnya yang menyatakan daya ledak dan keseimbangan sangat penting pada tolakan tolak peluru. Namun, peneliti melihat dari beberapa perlombaan dan latihan para siswa PPLP SMAN 116 Ragunan masih dapat dibilang kurang baik karena dalam beberapa kali kesempatan melempar terjadi kehilangan keseimbangan pada saat setelah menolak sehingga hasil lemparannya dinyatakan gagal. Dengan demikian juga pada daya ledak otot lengan pada siswa SMAN 116 Ragunan pada hasil tes parameter masih dibawah harapan para pelatih. Hal ini yang menyebabkan hasil tolakan tolak peluru mereka masih kurang optimal

Terlepas dari latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk meneliti tentang daya ledak otot lengan dan keseimbangan untuk mengetahui seberapa besar hubungannya terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru pada Siswa PPLP SMAN 116 Ragunan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pada Siswa PPLP SMAN 116 Ragunan masih memiliki keseimbangan yang kurang baik
2. Pada Siswa PPLP SMAN 116 Ragunan masih memiliki daya ledak otot lengan yang kurang baik
3. Tolak peluru dapat menjadi penyaluran bakat di tingkat sekolah menengah atas

4. Masih dibawah harapan hasil tes parameter Siswa PPLP SMAN 116 Ragunan terutama pada keseimbangan dan daya ledak otot lengan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada hubungan daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru pada Siswa PPLP SMAN 116 Ragunan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis membatasi penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana hubungan daya ledak otot lengan terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru ?
2. Bagaimana hubungan keseimbangan terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru ?
3. Bagaimana hubungan daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru ?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai :

1. Jawaban atas pertanyaan yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan, yaitu untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru pada Siswa PPLP SMAN 116 Ragunan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembaca sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan sarana informasi mengenai daya

ledak otot lengan dan keseimbangan terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru pada Siswa PPLP SMAN 116 Ragunan..

3. Dalam pencapaian prestasi dimana daya ledak otot lengan dan keseimbangan diperlukan dalam tolak peluru.