

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan di sepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan fisik, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Mengenalkan olahraga prestasi kepada generasi muda merupakan langkah yang ditempuh pemerintah guna mencari bibit- bibit atlet agar regenerasi atlet tetap berjalan. Salah satu cabang olahraga yang menyediakan banyak medali dalam setiap gelaran olahraga adalah atletik karena mempunyai banyak nomor di dalamnya.

Banyak sekali terdapat keterampilan olahraga yang diajarkan dalam pendidikan. Atletik termasuk salah satu materi dalam pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Atletik dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik. Atletik secara garis besar terbagi atas tiga nomor yaitu nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Khusus pada nomor lempar, terbagi menjadi 4 pembagian spesifik meliputi,

lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan tolak peluru. Salah satu cabang atletik pada nomor lempar adalah lontar martil.

Berdasarkan hasil observasi, rata-rata atlet Lontar martil di DKI Jakarta memiliki kemampuan lontaran martil yang bagus dan tidak semua atlet tersebut setara kemampuannya dengan atlet yang lainnya. Banyak kesulitan dalam memutar martil pada saat melontarkan martil dan penempatan posisi martil masih di bawah, percepatan irama kakinya masih pelan, rotasi martilnya harus parabola.

Power otot lengan sangat dibutuhkan pada saat melontarkan martil agar jarak yang dihasilkan oleh atlet lebih maksimal tetapi banyak kendala dari atlet yang tidak sesuai dengan keinginan pelatih dikarenakan tidak bisa menggunakan *power* lengan dengan maksimal sebab latihan *power* lengan kurang, menempatkan *power* lengan saat melontarkan martil pada posisi terakhir.

Power otot Tungkai sangat penting sekali pada saat berputar atau drill otot tungkai sangat perlu agar kita tidak goyang atau jatuh. Dan pada saat ingin melontarkan martil supaya jarak yang di hasilkan biasa maksimal *power* otot tungkai sangat penting sebelum *power* lengan tetapi keduanya sangat amat penting. tetapi banyak kendala dari atlet yang tidak sesuai dengan keinginan pelatih dikarenakan tidak bisa menggunakan *power* otot tungkai dengan maksimal. beberapa atlet yang belum mampu untuk mencapainya. Sehingga untuk memacu dan meningkatkan prestasi dari Atlet tersebut masih banyak dan sangat kompleks permasalahan yang harus dipecahkan. Entah dari segi permasalahan dalam biomekanika atlet tersebut, program latihan, sarana prasarana, organisasi kepengurusan dan nutrisi yang kurang baik.

Untuk meningkatkan kompetisi dan prestasi seorang pelempar bisa dipungkiri bahwa peran seorang pelatih sangatlah berperan besar. Seorang atlet Karena dengan demikian semakin baiknya peranan pelatih dalam memberikan bimbingan serta program latihan yang terarah, maka prestasi juga semakin baik, kualitas pertandingan atlet semakin baik, yang pada akhirnya bisa meningkatkan prestasi atletik di ajang pertandingan bertaraf nasional maupun internasional. Tetapi selain pelatih yang sangat berperan besar pada prestasi atlet, peran dari pengurus yang bergerak di bidang atletik, asupan nutrisi yang diberikan untuk atlet dalam meningkatkan kondisi tubuh yang lebih baik serta sarana prasarana yang menunjang untuk kebutuhan atlet tersebut, pun harus berperan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas pertandingan seorang atlet.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil lemparan pada atlet lontar martil di Dki Jakarta tahun 2016. Selain itu penelitian ini akan berarti kepada seluruh atlet dan pelatih Atletik khususnya Lontar Martil, karena karena nomor lontar martil membutuhkan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Masih terlihat adanya beberapa kesalahan mendasar seperti pada gerakan Badan saat melontarkan martil atau melepas martil sehingga menyebabkan badan jatuh kebelakang sehingga menyebabkan keluar dari lingkaran atau *circle*.

2. Adakah hubungannya daya ledak otot tungkai terhadap hasil lemparan lontar martil?
3. Adakah hubungannya daya ledak otot lengan terhadap hasil lemparan lontar martil?
4. Belum diketahuinya signifikansi antara hubungan *power* otot lengan *power* otot tungkai terhadap hasil lemparan lontar martil.
5. Seberapa pentingkah peran pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet?
6. Bagaimana kah cara atlet lontar martil memiliki *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang ideal dalam olahraga atletik?
7. Apa saja komponen yang dapat meningkatkan prestasi seorang atlet berprestasi?

C. Batasan Masalah

Dari beberapa masalah yang sudah dikemukakan pada identifikasi masalah peneliti ingin membatasi permasalahan yang akan dibahas pada karya ilmiah ini. Hal tersebut dilakukan karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang dimiliki oleh peneliti, selain itu agar penelitian ini lebih terfokus kepada satu masalah.

Peneliti akan membatasi permasalahan karya ilmiah ini kepada masalah, "Apakah *power* otot lengan dan *power* otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil lemparan?"

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka rumusan masalahnya adalah :

- a. Apakah terdapat hubungan antara *power* lengan terhadap hasil Lemparan lontar martil pada atlet Lontar Martil di DKI Jakarta ?
- b. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai terhadap Lemparan lontar martil pada atlet Lontar Martil di DKI Jakarta ?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *power* lengan dan *power* tungkai terhadap Lemparan lontar martil pada atlet Lontar Martil di DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka penelitian ini bertujuan:

- Untuk mengetahui *power* lengan terhadap Hasil lontaran pada atlet lontar martil di Dki Jakarta tahun 2016.
- Untuk mengetahui *power* tungkai terhadap Hasil lontaran pada atlet lontar martil di Dki Jakarta tahun 2016.
- Untuk mengetahui *power* lengan dan *Power* tungkai terhadap Hasil lemparan pada atlet lontar martil di Dki Jakarta tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai acuan bagi pihak pelatih di DKI Jakarta untuk melaksanakan dan menerapkan Porgam latihan yg memngacu pada *power* tungkai dan *power* lengan.
2. Sebagai acuan pelatih dalam melaksanakan proses berlatih melatih di DKI Jakarta.
3. Dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam berlatih khususnya pada lontar martil.
4. Bagi peneliti Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S-1 di Universitas Negeri Jakarta
5. Mengetahui hubungan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil lemparan pada atlet lontar martil di DKI Jakarta.
6. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil lemparan pada atlet lontar martil di DKI Jakarta.
7. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar kontribusi hasil dari penelitian ini teradap perkembangan prestasi atletik khusus nya nomer lontar martil di DKI Jakarta.