

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo, 2005:30). Sebagian besar masyarakat menganggap olahraga sebagai sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi, hal tersebut merupakan suatu anggapan yang dapat membangkitkan semangat olahraga yang harapannya kedepan mampu mengembangkan krestifitas seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya baik itu dari segi kesehatan maupun prestasi, salah satunya adalah cabang olahraga atletik.

Cabang olahraga atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, dan lempar (Eddy Purnomo, 2007:1). Setiap nomor cabang atletik memiliki karakteristiknya masing-masing. Lontar martil atau *hammer throw* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang melontarkan suatu objek bola besi (4 kg-7 kg) dengan pegangan dan tali besi yang memiliki panjang 1,19 m – 1,21 m, dengan melakukan putaran sebanyak 3-4 putaran, yang dilontarkan sejauh jauhnya, sementara pelempar tetap berada di dalam sangkar lingkaran hingga martil jatuh ke sektor lemparan.

Pencapaian prestasi dalam pertandingan lontar martil dipengaruhi oleh dua faktor. Adapun dua faktor yang mempengaruhi ialah faktor internal dan faktor eksternal, faktor eksternal atau faktor dari luar terdiri dari sarana dan prasarana, serta peralatan dalam kegiatan berlatih maupun pertandingan. Faktor internal atau faktor dari dalam terdiri dari keadaan psikologis atlet, pemahaman strategi dan taktik, keterampilan, teknik, kemampuan fisik, dan keadaan tubuh pada nomor lontar martil.

Dalam lontar martil kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan, tidak hanya memiliki teknik yang baik, atlet harus berlatih secara berkelanjutan agar memiliki komponen-komponen yang lain, berbagai komponen lontar martil pada kebugaran fisik adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan dan kelincahan ( Ashok Kumar, 2017:2 ). Kelincahan dalam lontar martil sangatlah unik dikarenakan pergerakan yang dapat dilalui sangat cepat hanya dalam beberapa detik.

Pada nomor lontar martil kelincahan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi dalam hasil latihan. Para pelempar harus gesit fleksibel dikarenakan keberhasilan mereka ditentukan oleh seberapa lancar dan cepat mereka dapat menempatkan kaki mereka pada posisi lemparan yang tepat, sambil menjaga agar alat tetap tertentang. Kelincahan sendiri dibutuhkan untuk memperhalus dan mempercepat gerakan pada saat berputar, di mana semakin cepat kaki masuk ke posisinya, maka semakin banyak rentang gerak yang dapat dibuat.

Beberapa pelatih dan atlet masih beranggapan bahwa latihan kelincahan kurang penting, dikarnakannya berfokus pada latihan speed, koordinasi dan latihan kekuatan saja, sedangkan latihan kelincahan sendiri sangat membantu dalam mengendalikan gerak tubuh dengan baik, mengubah arah tubuh dengan cepat saat berputar, dan lebih efisien tanpa harus kehilangan keseimbangan. Adapun beberapa pelatih yang sudah menerapkan latihan kelincahan kebanyakan model latihan yang dilakukan masih monoton, contohnya seperti lari zig zag dan *shuttle run*, hal ini didasarkan pelatih memberikan latihan kelincahan berdasarkan pengalaman selama menjadi atlet dan tidak memiliki buku panduan latihan kelincahan untuk atlet lontar martil.

Setelah di lakukannya observasi oleh peneliti, subjek dalam penelitian ini adalah atlet lontar martil PPOP Provinsi DKI Jakarta sebanyak 10 orang yang telah di ambil data kemampuan fisiknya, khususnya data kelincahan. Berdasarkan hasil tes yang didapatkan peneliti, diketahui bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki level kelincahan capaian subjek penelitian terhadap kelincahan pada kategori baik sekali 2 (dua) orang (20%), kategori baik 2 (dua) oarng (20%), kategori sedang 6 (enam) orang (60%),

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti dengan maksud membantu dan menambah sumber informasi dan pengetahuan mengenai latihan kelincahan untuk atlet lontar martil PPOP Provinsi DKI Jakarta berupa buku model latihan kelincahan. Buku tersebut akan di beri judul,

gambar dan contoh tentang latihan kelincahan untuk atlet lontar martil PPOP Provinsi DKI Jakarta. Beberapa latihan kelincahan pada cabang olahraga atletik khususnya nomor lontar martil ini bisa dipelajari dan dijadikan referensi untuk cabang olahraga lain yang membutuhkan latihan kelincahan, agar melatih kelincahan tidak membosankan. Buku ini akan menggunakan bahasa yang mudah untuk dipahami dengan gambar yang menarik dan juga tampilannya.

### **B. Fokus Penelitian**

Fokus penelitian ini dipilih agar permasalahan menjadi lebih optimal dan tidak meluas agar mendapatkan hasil yang efektif serta tidak terjadi salah penafsiran. Maka peneliti akan memfokuskan masalah dalam penelitian ini pada “Model Latihan Kelincahan Untuk Atlet Lontar Martil PPOP Provinsi DKI Jakarta.”

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian, maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu :“Bagaimana model latihan kelincahan untuk atlet lontar martil PPOP Provinsi DKI Jakarta ?”

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dari penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat memberikan kontribusi dalam pelatihan atlet lontar martil, khususnya bagi pelatih, atlet dan masyarakat umum agar memiliki gambaran untuk kelincahan dalam olahraga nomor lontar martil.

Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya anatara lain :

1. Bagi peneliti, hasil penelitian ini bisa menjadi sumber informasi dan menjadikan pengetahuan tentang model latihan kelincahan untuk atlet lontar martil.
2. Bagi pelatih dengan adanya hasil produk penelitian ini, bisa menjadi refrensi pengetahuan dalam melatih dan juga menambah kemampuan pelatih untuk melatih kelincahan untuk atlet lontar martil, agar atlet tidak merasa jenuh.
3. Bagi atlet sendiri harapannya hasil dari produk ini mampu memeberi kemudahan dalam latihan dan menjadikan penelitian ini sebagai informasi atlet latihan kelincahan serta memberikan gambaran latihan yang lebih menyenangkan dan lebih variatif

