

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kapanpun dan dimanapun seorang manusia pasti melakukan aktivitas gerak baik yang disengaja untuk mendapatkan suatu tujuan ataupun tidak sama sekali. Salah satunya yaitu olahraga yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, seperti kesehatan, kebugaran, kesenangan, pendidikan atau prestasi. Sejalan dengan pepatah romawi kuno “Mens sana In Corpore Sano” yang memiliki sebuah arti bahwa di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Oleh karena itu, olahraga secara tidak langsung memiliki banyak peran yang sangat penting dalam meningkatkan taraf kesehatan masyarakat baik itu secara fisik maupun secara rohani.

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup karena melalui kegiatan olahraga dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Fisik yang sehat akan meningkatkan kinerja dan menjadikan seseorang bermental kuat, karena telah digembleng melalui latihan dan pertandingan dalam olahraga. Peningkatan kondisi fisik melalui program latihan bisa berupa aktivitas berjalan, berlari, melompat maupun melempar. (Pplp et al., 2015)

Berbagai macam dan jenis olahraga berkembang dengan sangat subur serta mampu menggerakkan banyak masyarakat dari berbagai unsur dan berolahraga secara baik dan teratur, baik secara individual maupun secara berkelompok. Hal ini merupakan dampak dari keberhasilan olahraga “memasyarakatkan olahraga itu sendiri dan mengolahragakan masyarakat” yang telah menciptakan iklim kondusif dan

melahirkan banyak calon atlet-atlet muda berbakat dengan satu sasaran utama yaitu prestasi olahraga.

Puluhan bahkan hingga ratusan olahraga telah dikembangkan sejak zaman kuno hingga zaman modern saat ini. Seperti yang bisa kita ketahui bersama bahwa begitu banyak jenis macam olahraga yang dikenal oleh masyarakat, mulai dari jenis olahraga yang bias dilakukan secara tunggal hingga yang harus membutuhkan banyak peserta, baik itu sifatnya individual maupun sifatnya kelompok. Salah satu olahraga yang telah dikembangkan dari zaman kuno hingga zaman modern saat ini adalah atletik.

Olahraga atletik merupakan olahraga yang diperlombakan pada kejuaraan Olimpiade pertama pada tahun 776 sebelum Masehi. Terdiri dari beberapa nomor yang dilombakan yaitu lari, lempar, lompat dan jalan. Selain itu, Atletik juga sering disebut dengan "*mother of all sport*" atau ibu dari semua olahraga karena atletik mencakup semua aspek gerak untuk dikembangkan di cabang tersebut. (Adzalika, 2019)

Olahraga yang dapat diukur adalah jenis olahraga yang hasilnya dapat dilihat dari jarak yang ditempuh atau hasilnya dapat dilihat secara langsung dan akurat. Ada berbagai jenis olahraga yang terukur. Beberapa dari mereka adalah panahan, atletik, senam, angkat besi, paralayang, panjat tebing, berenang, artistic, polo air, menyelam platform, dll. (Adzalika, 2019).

UUSK No 3 Th 2005 Pasal 1, ayat (3) menyatakan bahwa sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan

untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Ruang lingkup olahraga meliputi 3 (tiga) bentuk kegiatan olahraga. (Widowati, 2015)

Perkembangan olahraga pada abad 21 sekarang ini sangat pesat, begitupun dengan olahraga atletik itu sendiri. Setiap negara berlomba-lomba untuk meneliti serta mengembangkan bermacam-macam terobosan baru baik berupa metode latihan atau metode kompetisi sebagai penunjang peningkatan prestasi atlet tersebut. Berbicara tentang olahraga rasanya kita tidak akan dan tidak bias terlepas dari tujuannya yaitu prestasi, Pendidikan atau sekedar senang-senang yang sering disebut rekreasi. Seperti yang sudah disampaikan sebelumnya bahwa cakupan olahraga begitu kompleks tergantung tujuan yang dipilih oleh suatu masyarakat tersebut.

Salah satu nomor pada cabang atletik adalah lontar martil. Faktor tersebut ada yang bersifat internal misalnya; bakat, emosi, suasana hati, motivasi dan lain-lain. Sedangkan faktor yang bersifat eksternal diantaranya ; faktor pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial budaya. Prestasi pada nomor atletik dapat dicapai melalui latihan yang khusus dan teratur dalam jangka waktu yang relatif lama. Potensi yang cocok dengan cabang olahraga yang ditekuninya seperti keadaan fisik, penguasaan teknik dan persyaratan lainnya semestinya dimiliki oleh seorang atlet.

Salah satu negara Asia Tenggara yang memulai adanya pelontar wanita adalah "Indonesia" yakni mulai tahun 1998. Kejuaraan lontar martil puteri 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. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diprediksikan nomor lontar martil puteri 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 dan pemerataan nomor lontar martil di Indonesia, maka diperlukan pembinaan atlet-atlet lontar martil pemula puteri diseluruh Indonesia dengan memberikan metode-metode latihan yang dapat diterapkan di masa yang akan datang. Sehingga pembinaan atlet pemula yang ada di daerah perlu diberikan perhatian khusus agar prestasi yang dicapai dimasa yang akan datang akan lebih baik.

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.

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. Oleh sebab itu, prestasi seorang pelontar martil dapat dilihat dari jarak lontaran yang dicapai dari hasil kecepatan rotasi.

Regenerasi yang baik dilakukan dari usia tingkat dasar karena atlet yang berprestasi harus dimulai atau disiapkan sejak dini. Apabila anak sudah mampu untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik dan benar serta berkesinambungan, anak akan memiliki tubuh yang sehat dan berbagai macam bentuk gerak yang baik. Selain itu, Aktivitas olahraga yang bervariasi sangat membantu anak dalam proses belajar gerak, Dengan bentuk proses pembelajaran serta latihan yang bervariasi anak akan terhindar dari kejenuhan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis sehingga mampu menjadi daya tarik bagi anak dalam proses belajar berbagai macam bentuk gerak.

Perlunya anak dibekali dengan berbagai keterampilan gerak dasar yang baik dan benar sesuai dengan umur serta kemampuannya akan memberikan dampak positif untuk tumbuh kembang baik itu fisik maupun psikis anak. Dengan dibentuknya proses belajar gerak yang baik dan benar, anak akan lebih siap dalam melakukan aktivitas gerak yang lebih kompleks untuk ke depannya.

Meningkatkan kemampuan penguasaan teknik jauh lebih sulit dan membutuhkan waktu yang lebih lama, karena latihan teknik membutuhkan pengulangan yang banyak untuk menghasilkan gerakan teknik yang otomatisasi. Selain

itu, Bompa mengemukakan bahwa latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh. Pendapat lain mengenai latihan adalah suatu proses jangka panjang dan harus menyenangkan bagi atlet maupun pelatih. Begitu juga untuk mencapai suatu keberhasilan dalam berlatih dibutuhkan program latihan yang menarik dan tidak membosankan.

Dari situasi dan kondisi di lapangan terkait nomor lontar martil ini sudah didapati hasil wawancara berdasarkan para pelatih tersebut. Pada dasarnya pelatih memiliki harapan serta keinginan yang sama untuk membentuk anak didik atau anak latih yang mampu berprestasi nantinya. Untuk mendapatkan hasil yang diharapkan tentunya harus melalui proses, yang harus dilalui secara bertahap dari tahapan yang paling dasar atau sederhana hingga nantinya menuju ke tahapan yang lebih kompleks atau susah. Seiring dengan harapan guru banyaknya proses dasar yang belum bisa dipenuhi untuk membawa anak ke tahapan yang lebih kompleks seperti mengajarkan berbagai macam bentuk gerak dasar yang diharapkan akan mampu menjadi fondasi anak untuk melangkah ke tahap gerak yang lebih kompleks.

Penguasaan gerak teknik lontar martil yang benar akan lebih efektif dan efisien untuk digunakan dalam perlombaan lempar cakram, sehingga akan membantu untuk pencapaian prestasi. Menurut (Sholafudin, 2017) teknik yang benar dari awal akan menghemat tenaga untuk bergerak sehingga mampu bergerak lebih lama dan berhasil, baik juga sebagai landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Proses mempelajari gerak teknik lempar cakram perlu diperhatikan secara teliti dalam pelaksanaannya.

Pelatih memiliki peran penting dalam memberikan latihan gerak teknik yang benar kepada atlitnya. Agar mendapatkan hasil latihan yang efektif dan efisien, maka pelatih perlu membuat model latihan teknik yang bervariasi dan sesuai dengan kemampuan atlit masing-masing. Dengan demikian atlit selalu dalam keadaan terkontrol dan memiliki antusias dalam mengikuti latihan.

Kemampuan gerak dasar juga sangat diperlukan oleh para atlet, hal ini sejalan dengan fungsi perkembangan dan pertumbuhan anak. Anak dapat dikatakan memiliki perkembangan yang baik apabila pertumbuhan dan perkembangan baik fisik dan mentalnya terus berkembang secara baik. Seperti halnya kemampuan berbicara, kemampuan gerak ini sangat penting dalam fase perkembangan gerak.

Dengan kemampuan gerak yang baik, anak memiliki kesempatan untuk aktif dalam olahraga selanjutnya (Leberman & Palmer, 2017). Keterampilan gerak dasar yang harus dibangun pada usia anak-anak atau usia sekolah dasar meliputi keterampilan gerak dasar berpindah tempat (lokomotor), keterampilan gerak dasar dalam mengontrol tubuh serta menggerakkan sekelompok anggota gerak tanpa berpindah tempat (non lokomotor) dan mengontrol suatu objek benda dalam Bergeraknya (manipulatif).

Dalam model latihan dituntut perlu dilakukan pembaharuan yang terus menerus agar proses latihan dapat diminati oleh para atlet khususnya usia remaja tersebut dalam melakukan proses latihan. Selama ini, seandainya diberikan atlet yang tidak mau latihan karena dianggap tidak menarik, terlalu banyak pada olahraga yang mereka sukai saja dengan pelatih juga kurang banyak memahami tentang tehnik dasar melempar. Hal itu akan berdampak pada rendahnya motivasi latihan, bagi seorang

pelatih yang mengajarkan teknik dasar melalui model-model latihan dan olahraga penting untuk mengoptimalkan latihan atletik terutama di usia remaja dengan harapan atlet termotivasi untuk latihan dan dapat mendorong atlet untuk terus berlatih.

Pada saat melakukan gerak teknik lontar martil gaya putar, ada beberapa tahap gerak yang harus dilakukan yaitu mulai dari fase ayunan, fase memutar, fase percepatan, *phase power position*, *phase* pelepasan martil dan gerak lanjutan *follow through*. gerak yang kompleks harus dilakukan pada saat melakukan lemparan cakram, hal tersebut maka diperlukan latihan khusus sehingga dapat memudahkan atlet untuk menguasai gerak teknik lempar cakram gaya putaran.

Memaksimalkan partisipasi semua atlet remaja merupakan hal penting dalam setiap proses latihan yaitu partisipasi dan keikutsertaan atlet secara penuh dengan antusias minat dan motivasi atlet yang tinggi untuk mengikuti proses latihan dari awal hingga akhir latihan. Hal tersebutlah yang menjadi penentu efektivitas program latihan yang dilakukan di sekolah.

Setelah saya mengamati bahwa nomor lontar martil khususnya yang diikuti oleh atlet remaja yang notabene belum paham terhadap teknik-teknik dasarnya akan membuat atlet remaja tersebut tidak memiliki kemauan untuk melakukan latihan pada nomor tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik membuat model latihan lontar martil berbasis *E-Book* pada atlet usia 13-15 tahun. Sehingga atlet dapat melakukan latihan yang bervariasi dengan efektif, efisien dan menyenangkan.

B. Fokus Penelitian

Mengingat keterbatasan kemampuan, tenaga dan waktu yang dimiliki dengan kompleksnya masalah yang dihadapi sehingga semua masalah tersebut tidak dapat diteliti sehingga perlu dilakukan fokus penelitian. Dari penjelasan latar belakang yang telah diuraikan maka fokus masalah tersebut adalah: Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Lontar Martil berbasis *E-book* pada atlet usia 13-15 Tahun Provinsi DKI Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan model latihan yang akan dihasilkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah model Latihan Teknik Dasar Lontar Martil berbasis *E-book* pada atlet usia 13-15 Tahun Provinsi DKI Jakarta?
2. Apakah model Latihan Teknik Dasar Lontar Martil berbasis *E-book* pada atlet usia 13-15 Tahun Provinsi DKI Jakarta efektif meningkatkan keterampilan lontar martilnya?

D. State Of Art

Untuk dapat memiliki keterbaharuan dalam penelitian ini, maka dalam setiap melakukan kajian melalui *state of art* untuk mengungkapkan dan menemukan penelitian yang ada sebagai dasar dari penelitian yang akan dilakukan. Adapun *state of art* dalam penelitian ini adalah:

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Tabel 1.1 Daftar *State of Art* dalam penelitian

Nama	Tahun	Jurnal	Topik
Lawren W Judge	2016	<i>International Journal of Sports Science & Coaching</i>	<i>The integration of sport science and coaching: A case study of an American junior record holder in the hammer throw</i>
Dwi Rizki Ambarwati, Yasep Setiakarnawijaya, Hidayat Humaid	2017	Jurnal Ilmiah <i>Sport Coaching and Education</i>	Perbandingan latihan teknik menggunakan martil 2 kg dan 4 kg terhadap peningkatan kemampuan lontar martil siswi smpn 1 muntok bangka barat
Edi Irwanto, Gatut Rubiano	2019	Seminar Iptek Olahraga (SENALOG)	Analisa Gerak Aktivitas Kerja Sehari-hari Sebagai Potensi Gerak Dasar Lontar Martil
R Rizky	2021	Journal Physical Health Recreation	Pengembangan Alat Imitasi Rantai Untuk Teknik Putaran Pada Cabang Olahraga Atletik Lontar Martil
Nur Azizah	2023	Respiratory UNJ	Latihan Kelincahan Untuk Atlet Lontar Martil PPOP Provinsi DKI Jakarta

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Mencerdaskan dan Memartabatkan Bangsa

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan diatas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut:

1. Model model Latihan Teknik Dasar Lontar Martil berbasis *E-book* pada atlet usia 13-15 Tahun Provinsi DKI Jakarta dapat meningkatkan keterampilan atlet.
2. Model model Latihan Teknik Dasar Lontar Martil berbasis *E-book* pada atlet usia 13-15 Tahun Provinsi DKI Jakarta diharapkan dapat mempermudah dan mempercepat penguasaan teknik dasar melontar martil.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi atlet lontar martil agar mengetahui bahwa banyak bentuk latihan teknik dasar lontar martil berbasis *E-book* yang dapat dilakukan.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan pelatih dalam metode melatih teknik dasar lontaran pada normal lontar martil.
5. Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan acuan bagi para pelatih dalam membina atletnya, agar dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar melontar martil dan meningkatkan prestasi atlet yang dimiliki tersebut.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*