

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athllu* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan atau suatu perjuangan, orang yang melakukannya disebut *Athleta* (atlet). Perlombaan atletik telah dilakukan manusia sejak zaman dahulu hingga olimpiade masa kini. Dalam setiap perbandingan prestasi selalu pihak pemenang dan pihak yang kalah, dan setiap persaingan prestasi akan mengarah kepada suatu kesuksesan atau kegagalan.

Atletik merupakan olahraga yang meliputi berbagai gerak dasar antara lain jalan, lari, lempar, tolak, dan lompat, dimana semua gerakannya sering dilakukan dalam kehidupan kita sehari-hari.

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.

Upaya pemerintah dalam memaksimalkan potensi atletik ditingkat perguruan tinggi adalah dengan menjadikan mata kuliah atletik menjadi mata kuliah wajib di Universitas Negeri Jakarta. Atletik memiliki tiga nomor perlombaan, yaitu lari, lempar, dan lompat sekarang sudah sangat populer dan dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Mahasiswa.

Nomor lempar adalah salah satu nomor yang diperlombakan dalam olahraga atletik salah satunya adalah nomor tolak peluru sebagai salah satu yang dikembangkan dalam nomor kejuaraan atletik. Pelaksanaan tolak peluru dalam perlombaan atletik memerlukan komponen biomotorik yaitu kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan koordinasi sebagai salah satu penunjang keberhasilan.

Tolak Peluru pertama kali dikenalkan sejak legenda perang troya. Pada abad ke-16, Raja Henry VIII mengadakan perlombaan lontar martil dan tolak peluru menggunakan peluru meriam. Perlombaan ini diadakan untuk para prajurit tetapi

tolak peluru 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. Perlombaan tolak peluru wanita pertama kali diadakan pada tahun 1917. Kemudian memasuki olimpiade pada tahun 1948.

Seiring berkembangnya zaman nomor tolak peluru sudah diperlombakan baik laki-laki ataupun perempuan dengan jumlah berat peluru yang berbeda-beda, Laki-laki senior menggunakan 7,26Kg dan wanita senior menggunakan 4Kg peraturan ini sudah diatur oleh IAAF yang menjadi federasi induk atletik dunia.

Di dalam perkembangan tolak peluru di Indonesia yang keberagaman suku, adat, dan budayanya kemampuan setiap individu dalam melakukan kegiatan tolak peluru tidak bisa semua disamakan karena dipengaruhi oleh tinggi badan, berat badan, dan daya ledak otot setiap individu. Peran teknik menolak pun juga sangat mempengaruhi dalam menguasai teknik tolak peluru, ada yang sudah sedikit bisa dan ada yang dikatakan mahir. Mahasiswa KOP Atletik UNJ umumnya hanya sebagian kecil yang mempunyai keahlian atau keterampilan dalam kemampuan tolak peluru yang baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih nomor lempar dan dosen atletik permasalahan yang paling sering ditemui adalah tidak sempurnanya saat fase power posisi, power posisi yang tidak baik adalah power posisi yang di dalam gerakannya kepala/dagu, lutut, dan ujung kaki sejajar dan dilakukan tidak terburu-buru, badan rendah, dan kaki yang rendah. Permasalahan selanjutnya adalah saat fase gerakan menolak, saat gerakan menolak sering ditemui gerakan

yang tidak efektif dan efisien. Gerakan-gerakan tersebut yang paling fatal adalah tangan yang melempar dan tidak mendorong, pergelangan tangan yang tidak aktif saat menolak dan tangan yang tidak lurus dalam mendorong peluru, selanjutnya yang bermasalah adalah pinggul yang tidak memutar saat menolak yang menyebabkan tertinggalnya kaki kanan yang menyebabkan tidak maksimalnya mendorong peluru. Permasalahan lain yang ditemui adalah posisi tubuh yang terlalu condong kedepan saat mendorong peluru sehingga menyebabkan posisi sudut peluru tidak ke atas melainkan kedepan yang pada hasilnya tidak membuat hasil lemparan yang maksimal. Lalu permasalahan lain yang paling fatal adalah daya ledak yang kurang baik saat menolak dan panjang lengan yang kurang panjang.

Dengan melihat faktor-faktor tersebut maka sangatlah penting penelitian ini dilaksanakan, sudah banyak paradigma yang belum diteliti secara ilmiah namun sudah menjadi panutan dalam dunia pemandu bakat, ini merupakan hal yang harus diluruskan, karna apabila para pemandu bakat salah mengarahkan, maka atlet tidak akan berkembang luas, dan akan sulit bersaing dikancah nasional maupun internasional.

Dapat dirangkum dugaan bahwa perpaduan Panjang lengan dan daya ledak otot lengan mampu menghasilkan tolakan yang maksimal bagi atlet tolak peluru. Atlet yang tidak memiliki Panjang lengan dan daya ledak otot lengan yang baik akan kesulitan meningkatkan prestasinya dan hasil tolakan yang tidak baik dan maksimal. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti terdorong untuk melihat dan membuktikan secara ilmiah. Untuk membuktikan secara ilmiah maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan panjang lengan dan daya

ledak otot lengan terhadap hasil tolakan tolak peluru mahasiswa “KOP ATLETIK UNJ”.

Diharapkan dalam penelitian ini memberikan manfaat kepada dunia kepelatihan khususnya atletik di nomor tolak peluru, jika permasalahan permasalahan diatas tidak diselesaikan maka akan berdampak pada penurunan prestasi atlet atletik khususnya tolak peluru.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti merumuskan identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Apakah panjang lengan berpengaruh terhadap hasil tolakan tolak peluru mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?
2. Apakah daya ledak otot tangan berpengaruh terhadap hasil tolakan tolak peluru mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?
3. Apakah kecepatan perlu di tingkatkan untuk meningkatkan hasil tolakan tolak peluru pada mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?
4. Apakah kekuatan perlu di tingkatkan untuk meningkatkan hasil tolakan tolak peluru pada mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?
5. Apakah kelentukan perlu di tingkatkan untuk meningkatkan hasil tolakan tolak peluru pada mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?
6. Apakah sudut lemparan perlu di perbaiki untuk meningkatkan hasil tolakan tolak peluru pada mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?
7. Apakah tehnik lemparan perlu di perbaiki untuk meningkatkan hasil tolakan tolak peluru pada mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?

8. Apakah terdapat hubungan panjang lengan dan daya ledak otot lengan terhadap hasil tolakan tolak peluru pada mahasiswa KOP KOP ATLETIK UNJ?

C. Batasan Masalah

Sehubung banyak masalah yang mempengaruhi kemampuan tolak peluru, maka perlu adanya pembatasan masalah agar tidak timbul kesalah pahaman dalam menafsirkan penelitian ini. Obyek dalam penelitian ini adalah panjang lengan dan daya ledak otot lengan akan menunjang prestasi tolakan tolak peluru.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan panjang lengan dengan hasil tolakan tolak peluru mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?.
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dengan hasil tolakan tolak peluru mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?.
3. Apakah terdapat hubungan panjang lengan dan daya ledak otot lengan dengan hasil tolakan tolak peluru mahasiswa KOP ATLETIK UNJ?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagi jurusan Pendidikan Kepeleatihan Universitas Negeri Jakarta kegunaan yang diperoleh pemanfaatan ilmu pengetahuan yang ada pada Lembaga guna memecahkan masalah.
2. Referensi bagi mahasiswa dalam mengembangkan sport science untuk membantu perkembangan cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru dengan memperhatikan panjang lengan dan daya leda otot lengan.
3. Referensi bagi siswa dan atlet khususnya dalam meningkatkan hasil tolakan tolak peluru dengan memperhatikan panjang lengan dan daya ledak otot lengan.
4. Sebagai bahan informasi kepada pelatih lari tolak peluru tentang sejauh mana pengaruh Panjang Lengan dan Daya Ledak Otot lengan terhadap hasil tolakan tolak peluru.
5. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum dan lingkungan olahraga khususnya tentang sejauh mana pengaruh panjang lengan dan daya ledak otot lengan terhadap hasil tolakan tolak peluru.