

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Organisasi yang menaunginya adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlun yang berarti “lomba atau perlombaan atau pertandingan”. Atletik merupakan olahraga tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Karena gerakan-gerakan di dalam atletik merupakan dasar dari olahraga-olahraga lain, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar, ini semua telah dilakukan dalam aktivitas olahraga lain bahkan dalam kehidupan sehari-hari (Purnomo, 2011). 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, adapun peneliti yang menyatakan bagaimana cara menolak peluru yang betul, perlu meninjau beberapa segi yang menyangkut masalah teknik menolak peluru secara keseluruhan, yaitu: Helmi, B., & Aditya, R. (2017) cara memegang peluru, cara meletakkan peluru di bahu, sikap menolak, gerakan menolak dan gerakan setelah menolak .

Hasil tolakan tolak peluru ditentukan oleh beberapa unsur penting, berkaitan dengan hal ini mengemukakan, pencapaian Hasil Tolakan Tolak Peluru membutuhkan koordinasi ketangkasan dan ketepatan waktu, kecepatan, melempar, di samping kekuatan. nomor tolak peluru memerlukan unsur fisik yang pokok yaitu otot-otot tungkai dan otot-otot lengan harus kuat, lentuk dan mempunyai daya tahan. Daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketangkasan, koordinasi, rileksi dan keseimbangan memberikan pengaruh terhadap hasil tolakan tolak peluru.

Kesatuan antara kekuatan dan teknik serta konsentrasi pada nomor tolak peluru sangat penting. Bila kekuatan dan kecepatan serta konsentrasi tidak ada, maka tubuh tidak akan mampu mengatasi 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 kemampuan maksimal. Dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa dalam olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru harus memiliki komponen fisik baik. Beberapa komponen fisik yang menunjang performa atlet tersebut seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan dan keseimbangan (Bompa, 2019).

Daya ledak otot adalah kekuatan atau kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya, Menurut (Putri et al., 2020). Selain daya ledak otot

lengan, Konsentrasi adalah komponen fisik yang sangat penting untuk kekuatan otot lengan.

Salah satu komponen yang membantu atlet tetap siap adalah fokus. Ini terjadi selama fase persiapan, di mana atlet menjaga fokus untuk menjaga keseimbangan tubuh sebelum melanjutkan fase berikutnya; dan pada fase pemulihan, di mana atlet menjaga titik tubuhnya agar tidak melewati batas lingkaran dan dapat menolak peluru dengan cara yang tepat. Tubuh membutuhkan konsentrasi untuk mempertahankan keseimbangan saat bergerak dan bergerak dari satu posisi ke posisi lain. Pada kenyataannya, banyak atlet memiliki konsentrasi yang rendah, yang berarti mereka tidak dapat mempertahankan keseimbangan saat ingin melakukan gerakan dari awal hingga akhir. Setelah fase pelepasan, dorongan dari daya ledak lengan dan tingkat konsentrasi yang lebih rendah menjadi sangat penting. Atlet melewati batas karena kurangnya konsentrasi karena fokus yang tidak selaras, sehingga tolakan peluru tidak mendarat dengan baik dan keseimbangannya tidak terjaga dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya konsentrasi atlet saat melakukan gerakan di mana area atlet bergerak dan bertanding. Pelatih dan atlet harus sadar akan pentingnya meningkatkan tingkat konsentrasi selama latihan untuk mencapai hasil tolakan yang optimal.

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk fokus pada suatu aktivitas atau objek dengan kejelasan dan keterlibatan yang tinggi. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menekankan perhatiannya pada satu hal tanpa terpengaruh oleh gangguan eksternal. Ketika seseorang memiliki konsentrasi yang

baik, mereka mampu memusatkan perhatian mereka sepenuhnya pada tugas yang sedang dijalankan dan mengabaikan distraksi di sekitarnya,

Konsentrasi ditentukan oleh 2 hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan (arah ke dalam dan ke luar) (Rosmi, 2017). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian rangsangan secara simultan. Hal itu. Terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan Pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi Sedangkan Konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsangan. sebagai contoh, pada saat. petenis melakukan servis konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang dipukul. Selanjutnya konsentrasi keluar adalah fokus. Perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri, misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat *start* untuk *sprint* (Sukadiyanto, 2006)

Dalam tolak peluru pada mahasiswa/i Klub Olahraga Prestasi Atletik Universitas Negeri Jakarta, diketahui memiliki prestasi yang tergolong kurang pada saat mengikuti perlombaan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Tahun 2023 ada berbagai faktor penting dalam mencapai hasil tolakan yang optimal dalam tolak peluru. Daya ledak otot lengan dan konsentrasi memiliki peran yang dapat mempengaruhi jauhnya hasil tolakan yang dapat dicapai oleh mahasiswa/i atletik tersebut.

Sebagai contoh, terdapat seorang mahasiswa/i atlet KOP Atletik UNJ dengan daya ledak otot lengan yang berbeda lebih baik dibandingkan dengan atlet lainnya. Perbedaan ini dapat menjadi faktor pembatas yang mempengaruhi jauhnya hasil tolakan yang dapat dicapai oleh atlet tersebut. Meskipun atlet ini mungkin memiliki daya ledak otot lengan yang baik dan teknik yang memadai, lebih dapat membatasi kemampuan atlet untuk menolak peluru ke arah depan atas. Akibatnya, jauhnya tolakan yang dicapai mungkin tidak sejauh atlet lain yang memiliki daya ledak otot lengan yang lebih kuat. Selain itu, perbedaan konsentrasi juga dapat mempengaruhi stabilitas dan keseimbangan saat melakukan posisi awalan untuk menolak peluru pada mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Universitas Negeri Jakarta dengan konsentrasi yang baik mungkin memiliki keuntungan dalam hal menjaga keseimbangan untuk melakukan tolakan karena mereka memiliki titik kekuatan pada otot yang sudah terlatih dan titik fokus yang sudah di pahami. Namun, para atlet dengan konsentrasi yang lebih rendah pada titik kefokusannya mungkin menghadapi kesulitan dalam menjaga konsentrasi serta keseimbangan tubuh mereka saat melakukan posisi awalan. Hal ini dapat mengakibatkan kesalahan, seperti tubuh yang tidak bisa seimbang atau bahkan kehilangan keseimbangan setelah menolak peluru. Akibatnya, hasil tolakan yang dapat dicapai oleh mahasiswa atletik tersebut mungkin terpengaruh oleh perbedaan ini antara konsentrasi dengan keseimbangan.

Namun, masih belum banyak penelitian yang secara khusus mempelajari hubungan antara daya ledak otot lengan dan konsentrasi dengan jauhnya tolakan dalam nomor lomba tolak peluru. Memahami hubungan ini akan memberikan

pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan atlet dinomor tolak peluru. Dalam rangka mengisi kekurangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara daya ledak otot lengan dan konsentrasi dalam hasil tolakan tolak peluru. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi para atlet dan pelatih serta ilmuwan olahraga untuk meningkatkan performa atlet dalam cabang olahraga dan nomor lomba ini.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan pengetahuan tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada keberhasilan tolak peluru. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan informasi yang berharga dalam merancang program latihan yang lebih efektif guna mampu meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga atletik dinomor lempar yaitu tolak peluru

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis diatas, terdapat permasalahan. Dalam penelitian perlu dianalisis dan dipecahkan. Penelitian memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Data tentang kekuatan daya ledak otot lengan mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Universitas Jakarta belum tersedia.
2. Tidak terdapat data tentang konsentrasi mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Universitas Jakarta.
3. Data Penelitian tentang hubungan daya ledak otot lengan dan konsentrasi dengan hasil tolakan peluru pada mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta belum tersedia.

4. Terdapat perbedaan kemampuan daya ledak otot lengan dan konsentrasi yang mempengaruhi hasil tolakan
5. Beberapa atlet masih belum mengetahui faktor yang mempengaruhi hubungan daya ledak otot lengan dengan konsentrasi saat menolak peluru

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah ditemukan, agar pembahasan tidak meluas dari persepsi yang berbeda maka peneliti membatasi permasalahan yaitu “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Konsentrasi Dengan Hasil Tolakan Pada Tolak Peluru Pada Mahasiswa KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta “.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Pembatasan Masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) Dengan Hasil Tolakan Tolak Peluru (Y)?
2. Apakah terdapat hubungan antara Konsentrasi (X_2) dengan Hasil Tolakan Tolak Peluru (Y)?
3. Apakah terdapat hubungan antara Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Konsentrasi (X_2) dengan Hasil Tolakan Tolak Peluru (Y)?

E. Kegunaan Penelitian

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

1. Mengetahui data daya ledak otot lengan mahasiswa klub olahraga prestasi atletik universitas negeri jakarta

2. Mengetahui data tentang konsentrasi mahasiswa klub olahraga prestasi atletik universitas negeri jakarta
3. Mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dan konsentrasi dengan hasil tolakan tolak pada mahasiswa klub olahraga prestasi atletik universitas negeri jakarta

