

# BAB I. PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan bagi setiap orang baik untuk menjaga kesehatan maupun meningkatkan prestasi. Bagi atlet olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi setinggi mungkin baik individu maupun tim. Untuk mencapai prestasi setinggi mungkin diharapkan mempunyai pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan pembinaan di usia dini baik dari kemampuan teknik, taktik, strategi maupun mental seorang atlet tersebut.

Pada saat ini olahraga atletik nomor lontar martil mulai populer dikalangan masyarakat, terbukti dari abad ke 15 versi kontemporer lontar martil adalah salah satu kompetisi tertua dalam Olympiade yang pertama. Termasuk pada pertandingan tahun 1900 di Paris, Perancis lontar martil kemudian berkembang, dari awalnya merupakan pertandingan informal kemudian menjadi bagian dari permainan *Highland Skotlandia* di akhir abad ke 18. Dimana versi asli dari permainan tersebut masih dipertahankan sampai sekarang.

Saat ini di Sumatera Utara olahraga atletik nomor lontar martil sudah menjadi bagian di beberapa sekolah dan Universitas. Lontar martil dianggap sebagai olahraga *elite* karena perlengkapannya untuk bisa bermain disuatu pertandingan sangat mahal yaitu berkisar antara 3-4 juta Rupiah untuk barang yang termurah. Perlengkapan pertandingan juga sangat mahal sehingga disuatu daerah hanya ada beberapa set arena pertandingan.

Di Sumatera Utara sendiri hanya memiliki 2 arena pertandingan, salah satunya Universitas Negeri Medan dan PPLP Sumatera Utara. Perkembangan lontar martil tidak terhambat karena mahalnnya peralatan yang digunakan sebab olahraga ini sangat menarik dengan cara bermainnya yang menggunakan media berupa *grip* dan bola martil.

Pada saat melakukan lontaran sangat dibutuhkan putaran untuk mendapatkan poin. Lontar martil pada tahap lemparan dilakukan dengan meluruskan kedua tungkai dengan kuat, badan lebih dibusungkan lagi dengan kepala direbahkan ke arah belakang atau dengan posisi tertengadah, ketika martil telah ditempatkan pada suatu trayektorinya, pelempar harus melihat kearah lemparan, kemudian mengangkat kedua lengan di akhir gerakan dan pandangan kedua matanya mengikuti jalannya martil sebelum mengganti posisi kedua tungkai. Salah satu faktor pendukung dalam meningkatkan kemampuan teknik yaitu alat bantu. Alat bantu yang dimaksud disini adalah alat yang bisa membantu meningkatkan teknik dasar yaitu melontar dengan putaran dengan baik.

Penulis menyaksikan beberapa kejuaraan atletik cabang lontar martil di Sumatera Utara dari tahun 2018. Hasil dari observasi yang dilakukan oleh penulis pada Senin, 12 November 2018 pukul 16.00 WIB menunjukkan bahwa selama pertandingan adalah atlet memiliki tingkat putaran yang tidak baik, putaran martil juga tidak baik. Ketika atlet melontar sering terjadi tidak mendapat poin akibat melesetnya lontaran sedangkan mereka hanya memiliki 3 kali hak lontaran dan jika gagal maka akan diulangi.

Kemudian penulis kembali lagi melakukan observasi pada bulan November 2018 pada 2 *club* Atletik di Sumatera Utara yaitu *club* Atletik Unimed dan PPLP SUMUT. Disini penulis melakukan wawancara secara langsung kepada beberapa pelatih salah satunya pelatih *club* Atletik Unimed (Zulham), beliau mengatakan bahwa di *club*nya saat ini hanya menggunakan media yang tidak memiliki teknik putaran bernama *kateboll* untuk melatih putaran dan mengukur peningkatan kemampuan dari hasil latihan.

Dari hasil observasi tersebut diperoleh informasi bahwa di *club* Atletik Unimed memiliki atlet sebanyak 10 orang serta jadwal latihan yang dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. *Club* ini juga merupakan *club* dengan perlengkapan dan peralatan bertanding yang paling lengkap di Sumatera Utara. Kemudian hanya *club* atletik Unimed yang berlatih putaran menggunakan imajinasi dan beberapa *club* menggunakan tali yang digunakan oleh pelatih dan diberikan tanda sebagai sasaran atlet untuk putaran setelah melakukan beberapa bentuk latihan teknik melontar martil.

Penulis melihat aktivitas atlet saat melaksanakan latihan mereka menggunakan metode putaran dengan menggunakan *kateboll* dan tali untuk melatih teknik putaran dan mengukur peningkatan kemampuan dari hasil latihan. Dan penulis tertarik untuk memodifikasi alat yang bernama *kateboll* dikarenakan perkembangan atlet kurang maksimal teknik yang digunakan dan kekuatan yang digunakan sama dengan yang digunakan saat pertandingan padahal seharusnya yang digunakan teknik yang minimal dan semakin lama semakin kompleks dan dapat membuat atlet mengalami peningkatan dalam hal teknik dan fisik atlet, maka dibutuhkanlah modifikasi alat yang membuat atlet dapat berlatih dari teknik putaran dan fisik yang minimal menjadi

semakin lama semakin meningkat dan mencapai hasil yang maksimal dari potensi teknik putaran dan fisiknya.

Dari hasil observasi diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwasahnya alat yang digunakan dalam proses latihan masih belum mencapai sasaran untuk melatih teknik putaran lontar martil karena yang digunakan dalam teknik putaran adalah kekuatan yang dibutuhkan untuk mendukungnya, maka dari itu jika dilihat dari alat yang digunakan *club-club* itu yaitu mereka menggunakan alat lontar martil yang asli yang beban sendirinya terletak diujung alat yang artinya diantara pegangan alat hingga ke ujung tali sebelum beban, memiliki beban yang yang sangat rendah sehingga membuat atlet terfokus untuk mengayunkan beban yang ada di ujung alat sehingga tidak membuat otot lengan siap ketika menerima beban atau bisa dikatakan otot yang terkejut ketika memutar beban yang berat untuk di hayunkan dan berusaha berputar beberapa kali sampai posisi alat merentang horizontal agar dapat di lontarkan.

Alat yang dibutuhkan untuk melatih atlet lontar martil agar otot-otot lengannya tidak mengalami keterkejutan/terbiasa untuk mengayun ataupun siap menerima beban kapanpun dan menurut peneliti distribusi beban pada alat harus merata artinya beban dari ujung alat sampai pangkal alat atau daerah yang dipengang oleh tangan atlet itu harus sama sehingga atlet dapat terus merasakan beban sehingga akan terfokus pada teknik dalam memutar bukan lagi fokus pada fisik karena beban yang terdapat pada ujung alat sehingga distribusi beban ini sangat penting karena teknik putaran akan maksimal bagi atlet jika putaran yang dihasilkan semakin sedikit sehingga membuat keseimbangan atlet tidak terganggu karena banyaknya putaran, Jadi

peneliti menyimpulkan bahwasannya alat ini perlu dikembangkan sesuai dengan ide dari penulis maka penulis menyebar angket ke *club-club* tersebut.

Hasil analisis untuk mengetahui seberapa besar kebutuhan atlet di *club* Atletik Unimed dan PPLP SUMUT terhadap teknik putaran menggunakan media Imitasi rantai. Dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 10 orang atlet diperoleh bahwa 100% atlet mengatakan bahwa mereka memerlukan kekuatan otot lengan saat pertandingan, 60% atlet mengatakan bahwa mereka memiliki kekuatan otot yang kurang baik, 100% atlet mengatakan bahwa mereka pernah melakukan yang terbaik namun terlambat dengan kekuatan otot lengan, 100% melakukan latihan imitasi dengan menggunakan media sebagai target yang harus dicapai, 100% atlet mengatakan bahwa imitasi rantai memiliki berat yang sama dengan *katelboll*, 60% atlet mengatakan imitasi rantai dengan menggunakan alat lain, 70% atlet mengatakan mereka melakukan latihan lontaran dengan menggunakan target lontaran, 100% atlet mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan latihan kekuatan otot lengan tanpa media latihan, 20% atlet mengatakan bahwa mereka belum pernah berlatih menggunakan imitasi rantai, dan 100% atlet mengatakan bahwa mereka membutuhkan imitasi rantai sebagai media latihan dalam lontar martil.

Melihat permasalahan diatas maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengembangan Alat Imitasi Rantai Untuk Teknik Putaran Pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Lontar Martil”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Seperti yang diuraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan alat imitasi rantai pada cabang olahraga atletik nomor lontar martil?
2. Apa manfaat pengembangan alat imitasi rantai pada cabang lontar martil?
3. Berapa besar pengaruh pengembangan alat imitasi rantai pada cabang olahraga lontar martil terhadap atlet?
4. Bagaimana desain alat imitasi rantai pada cabang olahraga lontar martil yang akan dikembangkan?
5. Apa saja faktor yang mempengaruhi alat imitasi rantai pada cabang olahraga lontar martil sehingga perlu dikembangkan menjadi lebih baik lagi?

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas, maka penulis membatasi masalah yaitu: Pengembangan Alat Imitasi Rantai Pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Lontar Martil.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi yang telah dituliskan diatas, maka rumusan masalah pada penulisan ini adalah bagaimanakah pengembangan alat imitasi rantai pada cabang olahraga atletik nomor lontar martil.

### 1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat alat latihan imitasi rantai yang lebih baik dari sisi ekonomi, cara penggunaan dan manfaat dari yang sudah ada, sehingga diharapkan dapat menjadi pemicu untuk meningkatkan prestasi atlet lontar martil di Sumatera Utara.

Produk yang akan dihasilkan melalui penulisan pengembangan ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut :

1. Tuas pegangan berukuran 15 cm
2. Imitasi (rantai) berukuran 100 cm
3. Engsel rotasi 1 buah
4. Pengikat ujung rantai 1 buah

### 1.6 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan alat imitasi rantai pada cabang olahraga atletik nomor lontar martil.

### 1.7 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian yaitu :

1. Menambah wawasan pengetahuan, terutama para akademisi olahraga
2. Alat yang dibuat dapat digunakan untuk meningkatkan sasaran dan target atlet
3. Dapat dijadikan solusi dari permasalahan olahraga prestasi
4. Dapat dijadikan sebagai sebuah produk baru dalam dunia olahraga sehingga dapat dijadikan komoditas bisnis baru