

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan sosial, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa. Kegiatannya cenderung menyenangkan dan menghibur. Olahraga dapat menjadikan tubuh seseorang sehat jasmani dan rohani, sehingga membentuk pribadi yang berkualitas. Menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifudin (1966: 4) mengatakan bahwa olahraga itu terdiri dari: 1) adanya kegiatan jasmani (fisik), 2) terdapat aktivitas berupa permainan, 3) dilakukan dalam bentuk perlombaan atau pertandingan, 4) tujuan pembelajaran olahraga untuk meningkatkan hasil tertinggi demi memenangkan perlombaan atau pertandingan.

Dewasa ini manusia berolahraga memiliki masing-masing tujuan, Sajoto (1995: 1-2) mengemukakan bahwa ada empat dasar tujuan manusia berolahraga yaitu: “Pertama, orang yang berolahraga hanya untuk bersenang-senang; kedua, mereka berpartisipasi dalam kegiatan olahraga untuk kebutuhan pendidikan; ketiga, mereka berolahraga untuk kebugaran jasmani; keempat, mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai suatu prestasi tertentu”. Berfokus pada poin keempat, olahraga prestasi adalah olahraga yang mengembangkan dan membina atlet secara terencana, teratur, berjenjang dan berkelanjutan serta melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Agar mencapai prestasi yang maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kemampuan kondisi fisik. Menurut Harsono

(2000: 4) mengemukakan bahwa: “Jika kondisi fisik atlet baik, maka atlet akan cepat menguasai teknik gerakan yang dilatihkan.”. Sedangkan menurut Bompas dalam (Akhmad, 2013: 133) bahwa: “Untuk mencapai prestasi seorang atlet, faktor utama yang harus dibenahi dan diperhatikan adalah faktor kondisi fisik. Kalau kondisi fisik seorang atlet sudah baik, maka latihan teknik, taktik, dan strategi dapat berjalan baik pula, dan sebaliknya”.

Jadi dari uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik merupakan faktor penting dan salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga, hal ini juga dikarenakan kondisi fisik merupakan aspek pertama dalam aspek-aspek latihan yang tentunya akan mempengaruhi aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental.

Dari sekian banyak jenis pertandingan atau perlombaan yang diadakan diantaranya atletik, sepak bola, voli, basket, renang, silat dan lain sebagainya, ada satu cabang olahraga yang mencakup semua aktivitas fisik dari seluruh cabang olahraga, itu adalah cabang olahraga atletik. Salah satu nomor pada cabang olahraga atletik adalah nomor lempar yang di dalamnya terdiri dari tolak peluru, lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil. Dari beberapa jenis nomor yang ada di lempar, penulis mengambil salah satunya diantaranya ialah nomor tolak peluru. Berdasarkan tujuan olahraga, terutama untuk mencapai tujuan pencapaian prestasi, cabang atletik khususnya nomor tolak peluru merupakan salah satu nomor yang sering di perlombakan ditingkat nasional dan internasional sehingga perlu ada keseriusan dan pembinaan secara baik dan terarah .

Olahraga tolak peluru ini bisa dilakukan oleh putra dan putri. Keberhasilan prestasi seseorang dalam berolahraga tergantung pada kualitas kemampuan fisik yang dimilikinya. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka semakin besar pula peluang untuk berprestasi, begitupun sebaliknya. Pernyataan ini searah oleh pendapat yang dikemukakan oleh Sajoto (1988: 57) mengatakan bahwa: “Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat penting dalam setiap upaya untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai fondasi dasar dari mana olahraga prestasi sukses dimulai”. Adapun kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet secara umum, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan kooordinasi. Hal tersebut menjadi landasan kuat untuk seorang atlet dapat berprestasi (Emral, 2017: 116).

Untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga tidak akan datang dengan sendirinya tanpa latihan dan adanya pembinaan baik yang dilakukan secara teratur dan terprogram, oleh karena itu latihan merupakan modal utama oleh atlet untuk mencapai prestasi. Demi penunjang latihan, sarana dan prasarana sangat diperlukan baik di sekolah maupun di *club* olahraga khususnya untuk olahraga atletik nomor tolak peluru.

Pelaksanaan tolak peluru terlihat sangat mudah dan sederhana, walaupun terlihat sederhana tidak semua orang bisa melakukan gerakan tolak peluru yang benar. Seseorang bisa melakukan gerakan tolak peluru apabila sudah bisa melakukan sesuai dengan teknik yang telah ditetapkan didalam peraturan. Selain memahami teknik, dalam tolak peluru kondisi fisik yang baik merupakan salah

satu faktor penentu untuk atlet bisa mencapai prestasi yang maksimal dan mendapatkan hasil tolakan yang baik dan jauh.

Telah ketahu di dalam pelaksanaan tolak peluru, *power* otot lengan, fleksibilitas pinggang dan *power* otot tungkai merupakan modal utama yang harus dimiliki oleh atlet untuk memperoleh prestasi dan tolakan yang bagus, sehingga latihan untuk komponen fisik di atas harus menjadi perhatian utama dari pelatih. Untuk itu pelatih harus jeli memberikan latihan yang berhubungan untuk peningkatan komponen kondisi fisik tersebut.

Dalam pengembangan kondisi fisik seorang atlet tolak peluru belum banyak pilihan metode latihan yang digunakan, khususnya dalam pengembangan *power* yang dibutuhkan. Pelatih di daerah dalam penyusunan program latihan pada umumnya masih berdasarkan pada pengalaman semata pada saat menjadi atlet, belum sampai pada tahapan mencari tahu informasi apa yang tepat untuk metode latihan yang sesuai dengan kondisi atletnya.

Berdasarkan observasi peneliti di lapangan yang dilakukan pada tanggal 15-19 Maret 2021 hasil tolak peluru dari atlet SMA Negeri 2 Kisaran masih belum seperti yang diharapkan. Ini berdampak terhadap prestasi atlet tolak peluru putra di sekolah dan di daerah tersebut yaitu Kabupaten Asahan yang sangat sedikit dibandingkan dengan nomor atletik lainnya. Minimnya pencapaian prestasi ini dikarenakan kurangnya latihan fisik yang dikhususkan untuk para atlet nomor lapangan (lempar dan tolak) yang diberikan, serta juga jarang sekali pemberian program latihan yang menggunakan bantuan alat atau media pada saat latihan. Pada saat observasi penulis melihat pelatih menerapkan beberapa variasi latihan

fisik kepada para atlet lari, lompat dan lempar/tolak. Terkhusus pada atlet tolak peluru, pelatih menerapkan latihan fisiknya menyamakan dengan para atlet lari dan lompat yang hanya berfokus pada peningkatan kondisi fisik kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Jadi tidak terdapat perbedaan khusus antara latihan fisik untuk atlet di nomor lomba lintasan dan lapangan. Padahal kita menurut (Azwar, 2015). “di dalam pelaksanaan tolak peluru, *power* otot lengan, fleksibilitas pinggang dan *power* otot tungkai merupakan modal utama yang harus dimiliki oleh atlet tolak peluru untuk memperoleh prestasi dan tolakan yang bagus.

Hal ini artinya pelatih belum memenuhi salah satu dari prinsip latihan yaitu prinsip spesialisasi dimana “tujuan latihan sesuai dengan pemenuhan kebutuhan metabolisme, *system energy*, tipe kontraksi otot dan pola gerakan (Lubis dalam Emral 2017: 34), tentunya prinsip ini menjadi prinsip penting dalam latihan dan tidak boleh diabaikan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Jadi berdasarkan referensi di atas dan observasi yang telah dilakukan bahwa dalam pengembangan kondisi fisik atlet tolak peluru di SMA Negeri 2 Kisaran tidak banyak pilihan variasi latihan yang digunakan, terutama untuk meningkatkan komponen kondisi fisik pada *power* dan kelentukan (*flexibilitas*).

Sehingga menjadi permasalahan yang menyebabkan prestasi para atlet tolak peluru sangat minim bahkan ada yang belum memegang prestasi apapun selama atlet mengikuti perlombaan yang ada, kemudian hanya ada satu diantaranya memperoleh kategori tolakan terjauh pada ajang uji coba yang

dilakukan oleh PASI ASAHAN dengan PASI MEDAN pada Agustus 2020. Selain itu kemampuan hasil tolakan atlet masih dikategori kurang berlandaskan norma standar prestasi yang disarankan untuk putra usia 15-16 tahun (Wiarso, 2013) . Hal ini juga bisa dilihat dari hasil tes pendahuluan *power* otot lengan, tes kelenturan pinggang, tes *power* otot tungkai yang diberikan kepada atlet tolak peluru SMA Negeri 2 Kisaran yang masih dikategorikan kurang ke sedang dan dari data tes pendahuluan terlihat bahwasanya tidak adanya latihan untuk *flexibilitas* pinggang dan *power* otot lengan maupun *power* otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil tolakan seorang atlet tolak peluru (terlampir).

Berdasarkan hasil wawancara dan diskusi observer dengan pelatih atletik SMA Negeri 2 Kisaran yaitu bapak Rizki Hidayat Sitorus S.Pd (Tanggal 19 Maret 2021 jam 17:30 WIB) dikatakannya bahwa memang perlu adanya penerapan latihan yang lebih baik terutama dalam meningkatkan komponen kondisi fisik terkhusus pada atlet tolak peluru terutama untuk latihan *power* dan kelenturan (felksibilitas).

Dari hasil pengamatan dan wawancara penulis di atas, salah satu latihan yang diajukan penulis untuk peningkatan kondisi fisik dan atlet mendapatkan variasi latihan yang baru maka peneliti memberikan latihan yang berkontribusi terhadap peningkatan hasil tolakan dalam tolak peluru terutama untuk kekuatan *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai dari atlet tolak peluru SMA Negeri 2 Kisaran yaitu dengan latihan *Medicine Ball Throw*, *Bar Twist* dan *Lateral Bound* .

Berlandaskan uraian dan penjelasan di atas, penulis berkesimpulan bahwa perlu dilakukan sebuah penelitian ilmiah. Hal ini dilakukan karena penulis menarik kesimpulan sementara bahwa hasil tolak peluru atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran masih kurang dan belum seperti yang diharapkan untuk mencapai suatu prestasi. Untuk meningkatkan hasil tolak perlu diberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai. Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi latihan *Medicine Ball Throw*, *Bar Twist* dan *Lateral Bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* pada atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yang dihadapi dalam penulisan ini, beberapa masalah yang dihadapi adalah sebagai berikut :

1. Apakah faktor kondisi fisik dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'Brien*?
2. Faktor kondisi fisik apa sajakah yang mendukung peningkatan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'Brien* tersebut?
3. Apakah latihan *medicine ball throw* memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil tolakan pada tolak peluru gaya *O'Brien*?
4. Apakah latihan *bar twist* memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil tolakan pada tolak peluru gaya *O'Brien*?

5. Apakah latihan *lateral bound* memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil tolakan pada tolak peluru gaya *O'Brien*?
6. Apakah ada kontribusi antara latihan *medicine ball throw*, *bar twist* dan *lateral bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* pada atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah dan untuk mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka masalah yang menjadi sasaran penulis ialah untuk mengetahui apakah ada kontribusi yang signifikan dari latihan *medicine ball throw*, *bar twist* dan *lateral bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* pada atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu :

1. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *medicine ball throw* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022?
2. Apakah ada kontribusi yang signifikan latihan *bar twist* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022?
3. Apakah Ada kontribusi yang signifikan latihan *lateral bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022?

4. Apakah ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *medicine ball throw*, *bar twist* dan *lateral bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan di atas yaitu :

1. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan latihan *medicine ball throw* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022.
2. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan latihan *bar twist* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022.
3. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan latihan *lateral bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022.
4. Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *medicine ball throw*, *bar twist* dan *lateral bound* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2022.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan kepada pelatih atletik, khususnya atletik SMA Negeri 2 Kisaran dan Kabupaten Asahan.
2. Sebagai sumbangan kecil dalam memecahkan satu dari sekian banyak masalah yang terdapat dalam dunia atletik, khususnya nomor tolak peluru.
3. Sebagai penambah wawasan ilmiah ilmu pengetahuan, dan meningkatkan prestasi atletik khususnya nomor tolak peluru dalam pembinaannya serta pengembangannya.
4. Bagi penulis untuk memperkaya pengetahuan dalam dunia atletik terkhusus pada nomor tolak peluru dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.