

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Orang-orang terlibat dalam olahraga karena berbagai alasan, termasuk manfaat kesehatan dan ketidakmampuan untuk melepaskan hobi atau cara hidup yang menyenangkan (Zulukhu et al., 2022). Beberapa istilah yang pernah digunakan pada kegiatan keolahragaan di Indonesia, khususnya pada lembaga persekolahan sampai sekarang, meliputi : gerak badan pada tahun 1945-1959, pendidikan jasmani pada tahun 1950-1961, olahraga pada tahun 1961-1966, olahraga pendidikan pada tahun 1967-1977, pendidikan keolahragaan pada tahun 1978. Berdasarkan UU No 5 tahun 2007 tentang SKN, digunakan terminology keolahragaan, yaitu terdiri atas olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi (Dwiyogo, 2019).

Atletik merupakan cabang olahraga prestasi yang terdiri dari beberapa nomor perlombaan. Diantara nomor- nomor perlombaan tersebut ada nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Nomor-nomor perlombaan tersebut sering diperlombakan dalam berbagai iven, tak terkecuali atletik nomor lempar seperti tolak peluru (Akkase, 2023). Tolak peluru adalah salah satu dari empat disiplin yang merupakan bagian dari lempar atletik bersama dengan lempar cakram, lempar palu dan lembing . Sesuai dengan namanya maka tolak peluru tidak dilempar tetapi ditolak atau didorong, yaitu dorongan dari bahu yang kuat disertai dengan gerakan merentangkan lengan, pergelangan tangan, dan jari-jari yang terarah dengan tujuan agar didapat jarak tolakan yang maksimal (Datuela et al., 2020).

Dalam cabang olahraga tolak peluru, terdapat beberapa teknik dasar tolakan yang digunakan oleh atlet, antara lain gaya menyamping (*orthodox*), gaya membelakangi sektor tolakan (*O'Brien*), serta gaya berputar (*rotational style*) sebagaimana dijelaskan oleh (Saputri et al., 2016). Pemilihan gaya tolakan tersebut disesuaikan dengan karakteristik fisik dan kemampuan teknis masing-masing atlet guna mengoptimalkan hasil lemparan. Keberhasilan dalam tolak peluru tidak hanya bergantung pada penguasaan teknik tolakan semata, tetapi juga memerlukan sinergi antara berbagai komponen kondisi fisik, khususnya kekuatan otot, kecepatan gerak, serta ketepatan koordinasi. Di samping itu, aspek teknis seperti cara memegang peluru dan mekanisme tolakan juga memainkan peran penting dalam meningkatkan efektivitas dan jarak tolakan. Dengan demikian, prestasi optimal dalam tolak peluru dicapai melalui integrasi antara kemampuan fisik, keterampilan teknis, serta pemahaman terhadap gaya tolakan yang tepat.

Dalam hal ini *power* adalah komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam melakukan tolakan dalam tolak peluru. Dalam tolak peluru ini *power* dapat diaplikasikan ketika akan melakukan tolakan terhadap peluru, gerakan kekuatan dengan kecepatan sangatlah menentukan bagaimana jauh tidaknya suatu tolakan. *Explosive power* merupakan salah satu dari komponen komponen dari kondisi fisik, *explosive power* termasuk yang terpenting dalam mencapai hasil maksimal dalam tolak peluru (Limbong et al., 2021). Ketika melemparkan peluru dengan cara mendorong peluru ke arah sasaran, tentunya mustahil peluru akan terlempar jauh jika tidak ada daya dorong yang cepat dan kuat dari otot lengan, maka daya ledak otot lengan haruslah bagus.

Klub Dumpang Atletik (KDA) adalah salah satu klub atletik yang berada di Kota Medan. Klub ini dalam mengadakan latihan dipimpin oleh Dumpang Siregar sebagai pelatih kepala sekaligus pemilik klub. Tempat latihan KDA berada di SMKN 2 Medan di Jln. STM. No 12A Kecamatan Medan Amplas dan Stadion Universitas Negeri Medan. Nomor tolak peluru merupakan salah satu nomor lomba yang dibina di Klub Dumpang Atletik. Klub Dumpang Atletik memiliki waktu latihan dari hari Senin - Sabtu dengan sesi latihan 10 sesi, dimana perharinya menghabiskan 2 sesi latihan. Sesi pagi dimulai pukul 6.00-6.30 WIB digunakan untuk latihan fundasi seperti *sit up*, *push up*, *back up*, dan *squat*. Sesi sore dimulai pukul 15.00-16.30 WIB dan biasanya program latihan dengan intensitas sedang-tinggi.

Pada bulan November 2024, peneliti telah melaksanakan observasi lapangan di Klub Dumpang Atletik Kota Medan guna memperoleh gambaran empiris terkait proses pembinaan dan pelaksanaan latihan atletik. Pada tahap awal observasi, peneliti mengamati pelaksanaan latihan pada berbagai nomor cabang atletik serta mencermati penerapan teknik-teknik dasar dan struktur program latihan yang dijalankan oleh para atlet. Selanjutnya, pada sesi observasi kedua, fokus pengamatan diarahkan secara khusus pada nomor tolak peluru, termasuk alur latihan harian dan penerapan teknik tolakan oleh atlet-atlet yang mengikuti pembinaan.

Observasi lanjutan dilakukan secara lebih mendalam terhadap proses latihan tolak peluru, yang meliputi seluruh tahapan aktivitas latihan mulai dari pemanasan, pelaksanaan latihan inti, hingga pendinginan. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, ditemukan bahwa sejumlah atlet putri berusia 15 hingga 17

tahun menunjukkan hasil tolakan yang belum optimal, yang ditandai dengan jarak tolakan yang relatif pendek dan tidak sesuai dengan standar performa usia tersebut. Permasalahan ini diduga berkaitan erat dengan kelemahan pada kondisi fisik, khususnya kekuatan dan daya ledak otot lengan yang belum berkembang secara maksimal. Lemahnya aspek *power* otot lengan ini berpotensi menghambat pencapaian performa puncak dalam nomor tolak peluru, mengingat bahwa komponen kekuatan *eksplosif* merupakan faktor kunci dalam menghasilkan tolakan yang jauh dan efektif. Kondisi inilah yang menjadi dasar dan urgensi bagi peneliti untuk mengkaji metode latihan alternatif yang dapat secara signifikan meningkatkan *power* otot lengan serta hasil tolakan atlet tolak peluru putri di bawah binaan Klub Dampang Atletik.

Kemudian untuk memperkuat dugaan tersebut, peneliti melakukan tes pendahuluan menggunakan tes *two hand medicine ball push* terhadap 8 atlet putri, dengan melihat prinsip daya ledak dimana daya ledak merupakan gabungan antara kecepatan dan kekuatan, dengan daya ledak yang lebih besar akan memperoleh waktu yang lebih singkat untuk menolak. Setiap atlet akan mencoba sebanyak 3 kali dan data yang diambil adalah hasil terbaik dari ketiga kali percobaan. Dari 8 sampel yang di tes diperoleh 5 atlet putri dengan kategori kurang dengan hasil 2,19-2,36 meter dan 3 atlet untuk kategori cukup dengan hasil 2,38-2,40 meter. Hasil tes menunjukkan tidak ada atlet yang mendapatkan nilai dengan kategori baik.

Melihat kondisi dan masalah yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di klub tersebut, dimana peneliti nantinya akan menawarkan solusi berupa program latihan guna mengatasi masalah yang dialami. Bentuk

program latihan yang peneliti tawarkan adalah bentuk latihan *heavy bag thrust* dan *battle rope exercise*. Alasan peneliti memilih bentuk latihan ini yaitu, karena kedua bentuk latihan tersebut mengarah pada peningkatan kekuatan dan *power* otot lengan. Daya otot sangat penting sekali dalam pelaksanaan tolak peluru ini, tanpa daya otot tolakan tidak akan sempurna dimana daya otot (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Jika daya otot seseorang kurang sempurna, maka hasil tolaknya juga tidak akan sempurna (Aziz et al., 2021). *Power* berkaitan dengan daya ledak, karena daya ledak adalah gabungan antara kecepatan dan kekuatan (*power*). Dan berdasarkan informasi yang didapat dari pelatih bahwa bentuk latihan tersebut belum pernah diterapkan pada atlet yang berlatih di klub tersebut.

Latihan *heavy bag thrust* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan. Latihan ini membutuhkan sebuah karung tinju yang digantung memakai tali atau kabel yang melibatkan otot *trisept*, *pectorals*, *deltoid*, *biceps*, *trapezius*, *abdominal*, *actiternal*, *obliges*, dan otot pinggul ekstensor (Datuela et al., 2020). Latihan ini cocok digunakan untuk olahraga pelempar cakram, tolak peluru, angkat besi serta sepak bola dan bola basket.

Latihan *battle rope* adalah jenis latihan yang menggunakan tali besar dan berat, yang biasanya disebut "*battle ropes*", untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan kebugaran secara keseluruhan. Metode latihan dengan *battle rope* dapat meningkatkan daya tahan otot lengan dimana daya kerja beban otot pada saat berlatih dengan *battle rope* lebih besar serta *battle rope* juga dapat melatih kordinasi gerak serta keseimbangan tubuh saat mengayun atau menarik

gelombang pada *battle rope* (Rosmayani et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, penulis memandang pentingnya upaya peningkatan kemampuan fisik spesifik, khususnya *power* otot lengan, yang secara langsung berkontribusi terhadap performa dalam cabang olahraga tolak peluru. Ketertarikan ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengkaji efektivitas metode latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Battle Rope Exercise* terhadap peningkatan *power* otot lengan serta hasil tolakan atlet tolak peluru putri binaan Klub Dumpang Atletik. Penelitian ini dirancang sebagai kajian ilmiah terstruktur yang akan dituangkan dalam bentuk skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Battle Rope Exercise* terhadap *Power* Otot Lengan dan Hasil Tolak Peluru Atlet Tolak Peluru Putri Binaan Klub Dumpang Atletik Tahun 2025.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurang baiknya kondisi fisik atlet putri klub dumpang atletik Kota Medan pada bagian lengan.
2. Kurangnya *power* otot lengan atlet putri klub dumpang atletik Kota Medan sehingga dalam melakukan tolakan tidak mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Kurangnya variasi bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan hasil tolakan atlet putri klub dumpang atletik Kota Medan tahun 2025.
4. Pemahaman yang kurang mengenai latihan *heavy bag thrust* dan *battle*

rope exercise pada klub dumpang atletik Kota Medan tahun 2025.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah agar tidak meluas dan fokus membahas tentang permasalahan. Adapun masalah yang akan diteliti adalah untuk melihat “Pengaruh Latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Battle Rope Exercise* Terhadap *Power* Otot Lengan dan Hasil Tolak Peluru Atlet Tolak Peluru Putri Binaan Klub Dumpang Atletik tahun 2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *heavy bag thrust* dan latihan *battle rope exercise* terhadap *power* otot lengan atlet tolak peluru putri binaan klub dumpang atletik tahun 2025?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *heavy bag thrust* dan latihan *battle rope exercise* terhadap hasil tolakan atlet tolak peluru putri binaan klub dumpang atletik tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan jawaban permasalahan yang telah dikemukakan diatas yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag thrust* dan latihan *battle rope exercise* terhadap *power* otot lengan atlet tolak peluru putri binaan

klub dumpang atletik tahun 2025.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *heavy bag thrust* dan latihan *battle rope exercise* terhadap hasil tolakan atlet tolak peluru putri binaan klub dumpang atletik tahun 2025.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi penulis dan pihak lain. Adapun kegunaan yang diharapkan dari adanya penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis :
 - a. Sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman untuk mengkaji permasalahan terkait *power* otot lengan dan hasil tolakan pada nomor tolak peluru.
 - b. Sebagai acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tolak peluru.
2. Kegunaan Praktis :
 - a. Bagi para pelatih dapat digunakan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan hasil tolakan pada cabang olahraga atletik nomor tolak peluru.
 - b. Sebagai bentuk latihan tambahan bagi atlet, pelatih, Pembina, serta penggemar cabang olahraga atletik nomor tolak peluru khususnya dalam latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan dan hasil tolakan.
 - c. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *heavy bag thrust* dan latihan *battle rope exercise* untuk meningkatkan *power* otot lengan dan hasil

tolakan dalam tolak peluru.

- d. Bagi penulis untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah dan mendapat pengetahuan yang lebih konkrit terkait bentuk latihan *heavy bag thrust* dan latihan *battle rope exercise* untuk meningkatkan *power* otot lengan dan hasil tolakan dalam tolak peluru.

