

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kemampuan atau kondisi fisik. Menurut Harsono (2000:4) mengemukakan bahwa: “Apabila kondisi fisik atlet dalam keadaan baik, maka ia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan”. Sementara itu menurut Sajoto (1988:3) mengatakan bahwa: “Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari faktor-faktor kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, kecepatan dan kesehatan untuk berolahraga”.

Sedangkan menurut Bempa (dalam Akhmad 1994: 133) bahwa: “Dalam mencapai suatu prestasi bagi seorang atlet, faktor utama yang harus di benahi adalah faktor kondisi fisik. Karena itu program latihan fisik tidak boleh dilupakan dalam membuat program. kalau kondisi fisik seorang atlet sudah baik, maka latihan teknik, taktik, dan strategi dapat berjalan dengan baik, dan sebaliknya apabila kondisi fisik seorang atlet kurang baik maka latihan teknik, taktik, dan strategi tidak akan berjalan dengan baik pula”.

Menurut pendapat Aif Syarifuddin bahwa: “Atletik merupakan sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar dan lompat, yang telah menjadi aktifitas olahraga tertua dalam peradaban manusia” (1992 : 2).

Sekarang ini manusia berolahraga memiliki masing-masing tujuan, Sajoto (1995 :1-2) mengemukakan bahwa ada empat dasar tujuan manusia berolahraga yaitu: “Pertama, mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, kedua,

mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, ketiga, mereka melakukan olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani tertentu, keempat, mereka melakukan yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu”.

Berdasarkan adanya tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, khususnya untuk tujuan prestasi cabang olahraga atletik khususnya nomor tolak peluru merupakan salah satu nomor yang sering di perlombakan sehingga perlu ada keseriusan dan pembinaan secara baik dan terarah .

Aif Syarifuddin (1992:145) mengemukakan bahwa: “Tolak peluru adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar yang terdapat pada cabang olahraga atletik yang bentuk gerakannya adalah menolak atau mendorong suatu alat yang bundar dengan berat tertentu yang terbuat dari logam (peluru) yang dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya”.

Menurut pendapat Aif Syarifuddin bahwa; “nomor tolak peluru bukan dilempar tetapi didorong atau di tolak, hal ini sesuai dengan peraturan, bahwa peluru itu harus didorong atau di tolak dari bahu dengan satu tangan. Oleh karena itu nomor tolak peluru sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik yaitu: kekuatan, *power*, daya ledak, kecepatan, kelentukan (*flexibilitas*), daya tahan, keterampilan koordinasi, ketepatan kemampuan”(1992:145).

Olahraga atletik sudah sejak lama dimasukkan dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah khususnya untuk Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat, sehingga olahraga atletik sangat cepat berkembang dan memasyarakat. Pada saat kegiatan kurikuler guru hanya memberikan pengenalan dan pemahaman tentang gerak dasar dalam cabang olahraga, tidak terkecuali olahraga tolak peluru. Untuk pengembangan dan peningkatan prestasi akan dilanjutkan pada saat

kegiatan ekstrakurikuler. Dalam kegiatan ekstrakurikuler guru atau pelatih memberikan latihan atau program yang menunjang untuk pencapaian prestasi.

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

Pencapaian prestasi tidak terlepas dari kondisi fisik dan latihan yang baik yang diberikan pelatih kepada atlet karena kondisi fisik merupakan modal besar untuk mencapai ketrampilan yang optimal, tanpa adanya perencanaan dan sistematika latihan yang sempurna maka faktor-faktor kondisi fisik tersebut tidak akan tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu.

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 sudah ditetapkan dalam peraturan. Selain memahami teknik, di dalam tolak peluru kondisi fisik yang bagus merupakan salah satu faktor penentu untuk atlet agar bisa mencapai prestasi yang maksimal dan memperoleh tolakan dengan hasil yang bagus.

Kita ketahui bersama di dalam pelaksanaan tolak peluru *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai merupakan modal utama yang harus di miliki 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.

Di dalam nomor lempar pelatih sering sekali melupakan latihan untuk peningkatan *power* otot tungkai padahal di dalam nomor lempar, *power* otot tungkai juga memiliki peranan penting untuk memperoleh lemparan yang bagus, hal ini di dukung oleh wawancara penulis dengan pelatih Lempar PPLM UNIMED yaitu Bapak Joseph Lumy pada hari Selasa, 19 Mei 2015 jam 16:00 WIB di stadion UNIMED, beliau mengatakan bahwa kondisi fisik sangat berkontribusi terhadap hasil tolakan maupun lemparan seorang atlet.

Sama halnya dengan *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai sangat besar juga kontribusinya terhadap hasil tolakan maupun lemparan, sekarang pelatih lempar jarang memberikan latihan untuk bagian pinggang dan kaki, dan banyak pelatih yang kurang tahu manfaat *power* otot tungkai terhadap hasil lemparan maupun tolakan. Beliau juga mengatakan bahwa pelempar yang baik adalah pelompat yang baik maka dengan demikian hasil lemparan atau tolakan seorang atlet akan semakin meningkat.

Dalam pengembangan kondisi fisik atlet tolak peluru belum banyak pilihan metode latihan yang digunakan, khususnya dalam pengembangan *power* yang diperlukan. Pelatih di daerah dalam penyusunan program latihannya pada umumnya masih didasarkan 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.

Untuk memperoleh peningkatan prestasi dan hasil tolakan atlet dalam tolak peluru salah satu latihan yang bisa meningkatkan *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai adalah dengan latihan *Decline Push-Up*, *Horizontal Swing*, dan *Squat-Jump*

Berdasarkan observasi penulis di lapangan hasil tolak peluru dari atlet ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran masih belum seperti yang diharapkan. Ini berdampak terhadap prestasi atlet tolak peluru putra di sekolah tersebut yang masih minim dibandingkan dengan nomor atletik lainnya, minimnya pencapaian prestasi ini dikarenakan kurangnya latihan fisik yang diberikan untuk peningkatan kondisi fisik atlet. Pada saat observasi penulis melihat atlet hanya melakukan latihan yang berhubungan dengan bagian lengan, yaitu *push-up* dan latihan terlihat kurang terprogram. Untuk latihan *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai tidak ada dilakukan.

Selain itu kurangnya keseriusan dari atlet pada saat latihan menyebabkan intensitas latihan yang diberikan pelatih tidak berjalan dengan baik sehingga menjadi permasalahan lain yang menyebabkan kemampuan hasil tolakan atlet masih dikategori kurang, ini bisa dilihat dari hasil tes pendahuluan *power* otot lengan, tes kelentukan pinggul, *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 tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil tolakan seorang atlet tolak peluru (terlampir). Di dalam nomor tolak maupun

lempar kategori sedang belum bisa dijadikan ukuran bagi atlet untuk memperoleh suatu prestasi.

Hal ini diperkuat lagi oleh wawancara dan diskusi penulis dengan pelatih atletik ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran yaitu Bapak Drs. Junaidi (Tanggal 22 Mei 2015 jam 15:00 WIB) beliau mengatakan bahwa prestasi tolak peluru putra di sekolah tersebut masih minim dibanding tolak peluru putri dan nomor atletik lainnya, ini terlihat pada kejuaran-kejuaran yang diikuti oleh SMA Negeri 2 Kisaran dalam 2 tahun terakhir (terlampir), dimana nomor tolak peluru putra tidak ada memperoleh juara ataupun medali, beliau juga mengatakan bahwasanya minimnya prestasi tersebut selain dipengaruhi oleh program latihan yang kurang mendukung selama ini, sehingga menyebabkan kondisi fisik atlet lambat untuk berkembang. Kurangnya variasi latihan dan keseriusan atlet dalam berlatih menjadi salah satu penyebab minimnya prestasi dan peningkatan hasil tolakan untuk nomor tolak peluru putra di sekolah tersebut.

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 hasil tolakan dalam tolak peluru terutama untuk kekuatan *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai dari atlet tolak peluru ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran yaitu dengan latihan *Decline Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump*.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, penulis menyimpulkan bahwa perlu diadakannya sebuah penelitian ilmiah. Hal ini dilakukan karena penulis

menarik kesimpulan sementara bahwa hasil tolak peluru atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran masih kurang dan masih belum seperti yang diharapkan untuk mencapai suatu prestasi. Untuk meningkatkan hasil tolakan perlu diberikan latihan-latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot lengan, *flexibilitas* pinggang dan *power* otot tungkai. Maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi Latihan *Decline Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'Brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi dalam penulisan ini, masalah-masalah yang dihadapi adalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang mendukung peningkatan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'brien*? Apakah faktor kondisi fisik dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'brien*? Faktor kondisi fisik apa sajakah yang mendukung peningkatan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'brien* tersebut? Bagaimana cara meningkatkan faktor kondisi fisik tersebut? Apakah dengan meningkatkan kemampuan fisik mampu meningkatkan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'brien*? Latihan manakah yang mampu meningkatkan kemampuan fisik dan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'brien*? Apakah latihan *Decline Push-Up* memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'brien*? Apakah latihan *Horizontal Swing* memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'brien*? Apakah

latihan *Squat-Jump* memberikan kontribusi dalam meningkatkan hasil tolakan dalam tolak peluru gaya *O'brien*? Apakah ada kontribusi antara latihan *Decline Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* pada atlet putra *ekstrakurikuler* SMA N 2 Kisaran tahun 2015?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalahan pemahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti. Adapun masalah yang menjadi sasaran penulis adalah untuk mengetahui apakah ada kontribusi latihan *Decline Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra *ekstrakurikuler* SMA N 2 Kisaran tahun 2015.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada kontribusi latihan *Decline Push-Up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015?
2. Apakah ada kontribusi latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015?
3. Apakah Ada kontribusi latihan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra *ekstrakurikuler* SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015?

4. Apakah ada kontribusi secara bersama-sama latihan *Decline Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015?

E. Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Decline Push-Up* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Horizontal Swing* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015.
4. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama latihan *Decline Push-Up*, *Horizontal Swing* dan *Squat-Jump* terhadap peningkatan hasil tolak peluru gaya *O'brien* atlet putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2015?

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai bahan masukan kepada pelatih atletik, khususnya atletik SMA Negeri 2 Kisaran.

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. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga atletik terutama nomor tolak peluru bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
5. Dijadikan sebagai salah satu acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.