

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah cabang olahraga atau aktivitas fisik dengan semua unsur yang ada di dalamnya merupakan gerakan-gerakan naluriah atau alamiah manusia seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Hal ini sesuai dengan penjelasan Ballesteros yang diterjemahkan oleh PB PASI (2001:1) sebagai berikut: “Atletik adalah induk dari semua olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan naluriah untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin dan aturan main”.

Atletik terdiri dari beberapa nomor, yaitu nomor lari, nomor jalan, nomor lompat, dan nomor lempar. Tolak peluru termasuk dalam nomor lempar yang di bagi lagi ke dalam nomor tolak peluru.

Dalam mencapai prestasi atletik tergantung kepada kontribusi dari berbagai aspek yang dapat membuat hasil prestasi tersebut dapat menjadi lebih baik. Selain dari aspek teknik yang harus benar-benar dikuasai, ada beberapa faktor yang dapat menunjang untuk pencapaian hasil tolakan peluru agar lebih efektif dan efisien.

Tolak peluru merupakan nomor lempar, pada dasarnya tolak peluru menghasilkan tolakan peluru yang jauh. Tolak peluru merupakan nomor lempar yang terbagi atas 2 teknik yaitu gaya linear dan gaya rotasi. Pada dasarnya dua gaya ini sama-sama ingin menghasilkan tolakan yang jauh, tetapi yang

membedakan hanya pada pola gerak langkah kaki. Prinsip kerja kaki gaya rotasi sama dengan lempar cakram, dalam hal ini akan dibahas mengenai teknik linear.

Dalam tolak peluru teknik sangat diperhatikan karena dapat menunjang hasil yang diharapkan. Di samping teknik hasil lompat jauh ditunjang pula dengan adanya kontribusi dari *power* otot lengan dan *fleksibilitas* panggul yang saling berhubungan satu sama lain.

Oleh karena itu selain latihan kondisi fisik dan teknik, yang mendukung hasil prestasi tolak peluru dapat berupa *power* otot lengan dan *fleksibilitas* panggul. Faktor-faktor kondisi tersebut sangat mempengaruhi terhadap prestasi tolak peluru seperti; *power* otot lengan dibutuhkan untuk melakukan dorongan lengan pada peluru dengan baik agar dorongan sebelum melakukan putaran badan dapat lebih jauh untuk menghasilkan momentum terhadap dorongan (push) dalam tolakan peluru, hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Harsono (2001:24), “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Begitu pula menurut Suharno (1993:5) “*Power* adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak tubuh”.

Sedangkan kelentukan panggul bermanfaat untuk menambah gaya perputaran badan yang bermanfaat untuk mendorong lengan agar hasil lemparan ataupun tolakan pada peluru dapat lebih jauh. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Hidayat, Imam (1998:24) bahwa:

Fleksibilitas atau kelentukan merupakan kata benda, sedangkan kata sifatnya adalah lentuk (*fleksibel*, yang artinya dapat ditekuk, dibengkokkan, supel dapat dilipat. Jadi *fleksibilitas* melukiskan seberapa dalam tubuh kita dapat membungkuk, seberapa jauh anggota badan kita

dibengkokkan, seberapa jauh badan kita dilentingkan. Kelentukan merupakan syarat untuk gerakan supel dan efisien.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di lapangan yang dilakukan di daerah-daerah, kesalahan yang dilakukan para atlet atau individu dalam suatu latihan atau pertandingan yang dialami di antaranya tidak dapat memanfaatkan faktor yang dapat menunjang dalam pencapaian hasil prestasi tolak peluru, khususnya yang menggunakan gaya rotasi disebabkan oleh kurang baiknya penguasaan teknik tersebut. Hal ini sangat memprihatinkan dan harus segera dicarikan solusi yang tepat untuk memperbaiki kelemahan tersebut, apalagi gaya rotasi merupakan teknik yang dapat dilakukan oleh semua atlet.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memperbaiki teknik, dan selain itu dengan tidak mengabaikan faktor-faktor yang menunjang keberhasilan dalam lompatan. Oleh karena itu, untuk menghasilkan hasil prestasi tolak peluru yang optimal diperlukan kontribusi dari *power* otot lengan dan *fleksibilitas* panggul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil tolak peluru?
2. Seberapa besar kontribusi *fleksibilitas* panggul terhadap hasil tolak peluru?
3. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dan *fleksibilitas* panggul secara bersama terhadap hasil tolak peluru?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Deskriptif menurut Arikunto, Suharsimi (1998:309) bahwa metode deskriptif adalah “Penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”.
2. Power, menurut Harsono (2001:24) bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat”. Sedangkan Badriah (2001:24) Mengemukakan pula bahwa, “*Power* sebagian daya ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.
3. Kelentukan (*fleksibilitas*) Menurut Harsono (2001:163) adalah “Kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi. Jadi yang di maksud kelentukan dalam penelitian ini adalah ruang yang mempunyai ruang gerak sendi yang luas dan mempunyai otot-otot yang elastisitas terutama otot punggung”.
4. Tolak Peluru. Menurut Sudjarwo, Iwan dan Rahman, Arief (2008:28) menyatakan bahwa, “Tolak peluru merupakan nomor lempar yang terbagi atas 2 teknik yaitu gaya linear dan gaya rotasi. Pada dasarnya dua gaya ini sama-sama ingin menghasilkan tolakan yang jauh, tetapi yang membedakan hanya

pada pola gerak langkah kaki. Prinsip kerja kaki pada gaya rotasi sama dengan lempar cakram, dalam hal ini akan dibahas mengenai teknik gaya linear.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil tolak peluru.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *fleksibilitas* panggul terhadap hasil tolak peluru.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dan *fleksibilitas* panggul secara bersamaan terhadap hasil tolak peluru.

E. Kegunaan Penelitian

Secara teoretis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat dan memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang ada, khususnya teknik tolak peluru.

Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani, dan kesehatan serta dosen atletik dalam usaha memperhatikan aspek yang dapat menunjang hasil tolakan peluru yang baik sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi atletik.