

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan di dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan di sepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Prestasi berasal dari bahasa Belanda yang artinya hasil dari usaha yang telah dikerjakan. Prestasi diri adalah hasil dari usaha yang dilakukan seseorang, prestasi dapat di capai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, serta ketahanan diri dalam menghadapi segala situasi di dalam berbagai aspek kehidupan.

Karakter orang yang berprestasi adalah mencintai pekerjaan, memiliki inisiatif dan kreatif, pantang menyerah, serta menjalankan tugas dengan sungguh-sungguh. Karakter-karakter tersebut menunjukkan bahwa untuk meraih prestasi tertentu, dibutuhkannya kerja keras yang sangat optimal sehingga tujuan prestasinya tercapai.

Di dalam undang-undang no 1 tahun 2003 tentang sistem keolahragaan nasional,

olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi. Untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi bisa didapatkan dengan persiapan yang matang agar tercapainya hasil yang memuaskan.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata Atletik berasal dari bahasa Yunani " berarti " *konte*", pada awalnya olahraga atletik diadakan bertujuan untuk menunjukkan siapa yang terkuat, tercepat dan tertinggi (Portugis, *Altius* dan *Stius*) dari yang lainnya. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Atletik disebut juga sebagai ibu dari cabang olahraga lainnya (*Mother of Sport*). Organisasi olahraga atletik internasional terbentuk pada 17 Juli 1912 di Stockholm, Swedia. Pembentukan tersebut bersamaan dengan Olimpiade ke-5, organisasi tersebut bernama " *International Amateur Athletic Federation*" atau dapat disingkat dengan IAAF. Sejarah Atletik di Indonesia mulai terbentuk pada tanggal 3 September 1950, pada tahun tersebut Indonesia mendirikan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia atau biasa disebut dengan PASI.

Lempar termasuk nomor yang dipertandingkan dalam atletik. Ada empat jenis nomor lempar yang dipertandingkan dalam atletik diantaranya tolak peluru, lempar lembing, lontar martil dan lempar cakram. Perbedaan tolak peluru, lempar lembing, lontar martil dan lempar cakram adalah pada benda yang dilemparkannya, untuk tolak peluru alat yang digunakan sebuah bola besi yang mempunyai berat atau ukuran yang telah ditentukan, kemudian bola besi tersebut di lempar (ditolak) sejauh mungkin, lempar lembing alat yang digunakan adalah berupa tongkat terbuat dari bambu atau kayu dengan ujung yang runcing agar tongkat yang dilemparkan menancap pada arena lemparan, lontar martil menggunakan alat yang sering disebut martil yang

dan cara melakukannya pada waktu berputar martil dan pelontarnya berputar dengan sumbu yang melintasi bagian tubuh atlet yang kontak dengan tanah, kemudian martil dilontarkan sejauh mungkin. Sedangkan lempar cakram menggunakan alat yang terbuat dari karet berbentuk bundar pipih seperti pesawat UFO.

Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Oleh karena itu, bentuk latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan. Koordinasi dalam banyak cabang olahraga merupakan inti yang sangat diperlukan untuk membentuk gerakan individu dan keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu, terutama pada cabang olahraga atletik, lebih khusus lagi pada nomor lempar cakram. Secara sederhana koordinasi dapat diartikan sebagai suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi sangat diperlukan pelempar cakram pada saat bertanding untuk mendapatkan hasil lemparan yang jauh.

Lempar cakram merupakan suatu bentuk latihan yang termasuk pada latihan koordinasi yaitu, suatu bentuk kemampuan yang kompleks dan sangat berhubungan erat dengan biomotorik kecepatan, kekuatan, kelenturan. Koordinasi merupakan komponen biomotorik yang dominan untuk penyempurnaan teknik dan taktik. Model latihan *drill horizontal* sangat cocok untuk menunjang dan mengarah pada nomor lempar cakram. Kunci pokok dalam koordinasi adalah adanya rangkaian beberapa gerak yang berbeda.

Horizontal swing adalah salah satu bentuk latihan pliometrik yang sangat baik untuk mengembangkan kekuatan dan power tubuh dan bisa diterapkan untuk olahraga baseball, golf, hoki, tolak peluru, lempar cakram, sepakbola, dan renang. (James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos, 1985: 86).

SMA Negeri 8 Kota Jambi yang merupakan sekolah menengah atas yang berada di lingkungan kota Jambi, sekolah ini memiliki berbagai macam prestasi olahraga yang pernah diikuti oleh siswanya, baik olahraga tingkat pelajar serta ada siswa yang juga mengikuti PORPROV di Provinsi Jambi salah satunya olahraga atletik, pada saat peneliti observasi secara langsung yang di dampingi guru olahraga sekaligus pelatih di sekolah tersebut mengenai perkembangan atlet pelempar cakram SMA 8 Kota Jambi, terlihat bahwa atlet-atlet tersebut memiliki khususnya atlet lempar cakram atau biasa disebut *thrower* memiliki fisik dan mental yang baik, namun teknik dasar mereka belum dikategorikan baik, sehingga atlet tersebut belum bisa memaksimalkan kemampuannya dengan baik, sebagian besar atlet atletik SMA 8 Kota Jambi khususnya nomor lempar cakram atau (*thrower*) sering mengalami kesalahan pada teknik gerak dasar melempar, kesalahan yang sering terjadi yaitu pada teknik koordinasi langkah kaki, seperti saat melakukan teknik memutar kurang seimbang dan kuat untuk menahan dan saat melempar gerakan tangan tidak ada power dan kecepatan/belum maksimal, sehingga hasil lemparan keluar garis lent dan pelempar keluar dari garis sektor atau hasil lemparan belum stabil.

Bedasarkan pengalaman peneliti saat mengamati sesi latihan ataupun pertandingan yang diikuti oleh atlet atletik SMAN 8 Kota Jambi, sebagian besar atlet memiliki koordinasi melempar yang belum maksimal atau baik, dapat dilihat saat atlet tersebut melempar. Dari uraian singkat diatas dan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan namun pada saat kondisi Covid 19 aktifitas latihan agak terganggu intensitas latihan dikurangi untuk mencegah penyebaran virus Covid 19, penulis tertarik untuk mengetahui dengan jelas metode untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan dan keseimbangan pelempar cakram pada atlet atletik SMAN 8 Kota Jambi khususnya pelempar cakram (*thrower*). Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh variasi latihan *Drill Horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada Atlet Atletik

SMAN 8 Kota Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kemampuan koordinasi gerak melempar yang dimiliki Atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi.
2. Bentuk variasi latihan *drill horizontal* jarang di gunakan sebagai suatu bentuk program latihan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di paparkan mengenai peningkatan kecepatan, kekuatan dan keseimbangan terhadap hasil lempar cakram pada Atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi, maka lebih baik agar permasalahan di batasi agar lebih terfokus pada proses penelitian. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Latihan pada penelitian ini dibatasi pada variasi latihan *Drill Horizontal*
2. Atlet yang dijadikan reponden yaitu Atlet Atletik lempar cakram siswa SMAN 8 Kota Jambi

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan yaitu, apakah terdapat pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada Atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di ajukan maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada atlet

Atletik SMAN 8 Kota Jambi.

1.6 Manfaat penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan di bidang olahraga dan para insan olahraga dalam mengembangkan program latihan kemampuan komponen-komponen fisik.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram pada atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun variasi program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien.
- b. Bagi atlet dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *drill horizontal* terhadap hasil lempar cakram mereka.
- c. Bagi lembaga atau instansi yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.
- d. Bagi peneliti untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian, serta dijadikan tambahan referensi dan untuk meningkatkan sumber daya manusia dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

