

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah gabungan dari beberapa nomor pertandingan yang secara garis besar dapat di kelompokkan menjadi lari, lompat, dan lempar. Atletik adalah salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dimanfaatkan untuk alat atau media dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, kata atletik berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Menurut Syarifuddin (1992, hlm. 2) “atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan athleta (atlet)”. Atletik merupakan cabang olahraga yang di perlombakan pada Olimpiade pertama pada 776 SM induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan sebagainya. Dalam cabang olahraga atletik dibagi menjadi beberapa nomor yaitu nomor lari, lompat dan lempar.

Nomor-nomor lari yang di perlombakan di antaranya *sprint*, halang rintang, estafet, jarak jauh, dan jarak menengah. Nomor lempar adalah tolak peluru, lempar lembing, dan lempar cakram. Sedangkan pada nomor lompat terdapat lompat tinggi, lompat galah, dan lompat jauh.

Dari sekian banyak nomor-nomor yang ada pada cabang olahraga atletik, peneliti akan meneliti nomor tolak peluru, karena nomor tolak peluru mempunyai karakteristik tersendiri yaitu peluru tidak dilemparkan tetapi ditolakan atau didorong dengan satu tangan. Untuk memperoleh hasil yang baik di butuhkan kondisi fisik yang baik yaitu kekuatan. Harsono (1998, hlm. 100) mengatakan bahwa: “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental”.

Hendra, 2015

PENGARUH LATIHAN BARBELL LUNGES DAN DUMBELL ONE-ARM SHOULDERS PRESS TERHADAP HASIL TOLAK PELURU

Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Faktor mendasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet tolak peluru adalah kemampuan untuk melakukan teknik tolak peluru dan kondisi fisik yang menunjang dalam melakukan tolak peluru. Pada cabang olahraga atletik, khususnya cabang tolak peluru sangat dibutuhkan unsur kekuatan, daya ledak, daya tahan, kelentukan dan koordinasi gerakan. Harsono (1988, hlm. 204) menjelaskan bahwa: "Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga atletik nomor lempar antara lain; kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi dan power". Masalah yang terdapat pada atlet tolak peluru adalah terdapat kekurangan pada kondisi fisik yaitu kekuatan. Dimana tolak peluru membutuhkan kekuatan pada saat menolak agar hasilnya maksimal.

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dengan melihat komponen kondisi fisik yang diperlukan seorang petolak peluru adalah kekuatan otot lengan dan bahu, maka dalam pemilihan tentu harus disesuaikan dengan kebutuhan, yaitu metode yang dapat mengembangkan kekuatan dan kecepatan yang maksimal. Kekuatan terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif.

Kekuatan diperoleh dari latihan kekuatan lengan dan tungkai, karena yang menjadi karakteristik gerakannya adalah menolak maka diperlukan kekuatan lengan sebesar-besarnya serta otot tungkai dalam unsur penelitian ini. Ada beberapa latihan untuk memperoleh kekuatan lengan dan tungkai diantaranya *barbell lunges* dan *dumbbell one-arm shoulders press*. Latihan-latihan itu diawali dengan latihan kekuatan kemudian dilanjutkan dengan latihan kecepatan serta sistematis.

Dalam nomor ini kekuatan lengan dan tungkai sangat dibutuhkan dalam menunjang hasil tolakan, karena pada saat seorang atlet tolak peluru melakukan tolakan terhadap peluru maka otot-otot yang bekerja yaitu otot lengan dan otot tungkai. Otot-otot utama yang berkontraksi pada saat melakukan tolak peluru adalah otot *pectoralis major*, *anterior deltoid*, *middle deltoid*, *triceps*, *biceps femoris*, *brachialis*, *gluteus maximus*, *gastrocnemius*, *hamstring*. Latihan *barbell lunges* dan *dumbbell one-arm shoulders press* dapat dimanfaatkan untuk

mengembangkan otot lengan dan tungkai, sehingga dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kemampuan tolak peluru.

Pada saat melakukan gerakan *barbell lunges*, otot-otot yang berkontraksi adalah *biceps femoris*, *gluteus minimus*, *quadratus femoris*, *adductor magnus*, *hamstring*, *gluteus maximus*, *gastrocnemius* sedangkan untuk melakukan *one-arm shoulders press* otot yang berkontraksi adalah *biceps brachi*, *triceps brachi*, *palmoris longus*, *palmoris apornis*, *brachioradialis*, *deltoideus*, *pectoralis major*, *pectoralis minor*, *teres major*, *teres minor*, *trapezius*. Apabila kedua latihan tersebut diberikan secara sistematis, berulang-ulang dengan repetisi gerakan yang sesuai dan ditingkatkan secara progresif, dapat meningkatkan kekuatan pada otot-otot tersebut

Pada saat latihan *barbell lunges* dan *dumbell one-arm shoulders press* diberikan, perlu perbaikan kondisi fisik dengan tujuan agar kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dicapai dalam latihan maksimal.

Dalam pengamatan peneliti, atlet Jawa Barat putri atau Nasional Eki Pebri Ekawati mempunyai hasil tolakan cukup baik 13,89 meter, tetapi masih kalah jauh dengan atlet dunia Natalya Lisovskaya dengan tolakan 22,63 meter (<http://www.binasyifa.com/719/67/26/rekor-dunia.htm>). Jadi, catatan tolakan Eki Pebri Ekawati masih kurang 9 meter untuk mencapai hasil yang di raih atlet dunia saat ini. Kekurangan yang terdapat pada atlet Eki Pebri Ekawati salah satunya adalah latihan fisik. Latihan fisik yang dimaksud adalah latihan kekuatan. Dengan kekuatan fisik yang baik akan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan atlet. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan tolakan ada komponen-komponen dasar yang harus diperhatikan atau yang mempunyai peranan penting dalam mencapai hasil yang maksimal. Komponen-komponen dasar kondisi fisik yang di kemukakan oleh Dikdik (2008, hlm. 15) di antaranya adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kecepatan, kekuatan kecepatan, daya tahan kecepatan.

Dengan demikian maka penulis tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh latihan *barbell lunges* dan *dumbell one-arm shoulders press* terhadap hasil tolak peluru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka masalah dalam penelitian adalah:

1. Apakah latihan *barbell lunges* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil tolak peluru?
2. Apakah latihan *dumbell one-arm shoulders press* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil tolak peluru?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *barbell lunges* dan *dumbell one-arm shoulders press* terhadap hasil tolak peluru?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *barbell lunges* terhadap hasil tolak peluru.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbell one-arm shoulders press* terhadap hasil tolak peluru.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih berpengaruh secara signifikan antara latihan *barbell lunges* dan *dumbell one-arm shoulders press* terhadap hasil tolak peluru.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang di harapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Dapat dijadikan sumbangan keilmuan bagi peneliti maupun para pembaca pada umumnya tentang pengaruh latihan *barbell lunges* dan latihan *dumbell one-arm shoulders press* terhadap hasil tolak peluru.

- b. Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih, pembina olahraga, dan atlet, khususnya cabang olahraga atletik nomor tolak peluru sebagai salah satu pertimbangan dalam proses latihan untuk mempersiapkan atau menyusun program latihan fisik.
- c. Dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah, pengembangan ilmu pengetahuan dan kepustakaan guna mengembangkan komponen kondisi fisik serta sebagai bahan pemikiran dan informasi bagi FPOK UPI berkaitan dengan mata kuliah kondisi fisik.

2. Secara praktis

- a. Dapat dijadikan pedoman bagi peneliti maupun para pembaca pada umumnya dalam proses pelatihan mengenai pengaruh faktor kondisi fisik, khususnya latihan *barbell lunges* dan latihan *dumbbell one-arm shoulders press* terhadap hasil tolak peluru.
- b. Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan pembina cabang olahraga atletik dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia (atlet) terutama pelatih dalam memberikan program latihan kondisi fisik yang telah efektif untuk tolak peluru.
- c. Dapat dijadikan acuan bagi semua kalangan insan pecinta olahraga, baik pelatih, atlet, atau pun lembaga terkait dan mahasiswa FPOK UPI dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai sumbangan pengetahuan bagi para pelatih dan atlet cabang olahraga atletik, khususnya nomor tolak peluru.

E. Batasan Penelitian

Pembatasan masalah sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Agar penelitian ini tidak meluas dalam pembahasan masalahnya, maka penulis hanya membatasi permasalahan dalam ruang lingkup sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditekankan pada pengaruh latihan *barbell lunges* dan latihan *dumbbell one-arm shoulders press* terhadap hasil tolak peluru.

2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *barbell lunges* dan *dumbell one-arm shoulders press*.
3. Variabel terikat pada penelitian ini adalah hasil tolak peluru
4. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FPOK UPI Jurusan Pendidikan Kepeleatihan tahun 2011 yang mengikuti kuliah atletik sebanyak 120 orang. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan sampelnya dengan cara *purposive sampling*.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini penulis, memaparkan urutan dalam penyusunannya. Sebagai berikut :

Pada BAB I tentang pendahuluan yaitu mengenai : latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

Pada BAB II tentang landasan teoritis yaitu mengenai : memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian.

BAB III tentang Metode Penelitian yaitu mengenai : desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV tentang temuan dan pembahasan yaitu mengenai : temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan permasalahan penelitian, dan pembahasan penemuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sebelumnya sudah di rumuskan.

BAB V tentang simpulan dan saran yaitu mengenai : penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.