

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa di sadari merupakan sebagian bentuk olahraga, seperti berjalan, berlari, melempar, mengangkat dan sebagainya. Maka dari itu tentu belum cukup untuk menjadikan tubuh sehat secara jasmani. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat diperlukan latihan dengan intensitas yang cukup, selain untuk kesehatan jasmani, olahraga juga mempunyai peranan yang lebih khusus, yaitu sebagai bentuk prestasi dengan kata lain olahraga dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting.

Olahraga di Indonesia memberikan dampak yang positif bagi masyarakat luas, selain meningkatkan kebugaran jasmani juga meningkatkan perekonomian. Salah satu olahraga yang sedang tumbuh dan berkembang di Indonesia adalah olahraga atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *athlon* atau *athum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang melakukannya disebut *athleta*. Dari pengertian bahasa itulah maka dapat didefinisikan atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan,

Cabang olahraga atletik terbagi dalam dua nomor yaitu nomor lintasan dan nomor lapangan. Dari nomor lintasan dan lapangan ini terbagi lagi menjadi beberapa nomor. Untuk nomor lintasan terdiri dari nomor lari (Sprint) dan Jalan (Run). Sedangkan di nomor lapangan terdiri dari nomor lompat (Jump) dan lempar (Throw).

Nomor lari terdiri dari ;

Lari:

- * Lari jarak pendek = 100, 200, 400 meter
- * Lari jarak menengah = 800 dan 1500 meter
- * Lari jarak jauh = 5000, 10000 meter dan marathon 42,195 km
- * Lari halang rintang (steeplechase)

* Jalan Cepat, terdiri dari jarak mulai 3000m, 5000m, 10.000m, 20.000m, 50.000 m.

Nomor Lompat Terdiri dari :

- * Lompat jauh (long jump)
- * Lompat jangkit (triple jump)
- * lompat tinggi (high jump)
- * Lompat galah (Pole Vault)

Nomor Lempar

- * Tolak Peluru (Shot Put)
- * Lempar Cakram (Discus Throw)
- * Lontar Martil (hammer throw)
- * Lempar Lembing (Javelin Throw)

Melakukan lempar lembing bukanlah gerakan yang dilakukan dengan sembarangan, melainkan gerakan yang terencana dan diorganisasikan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam melakukan lempar lembing tidak hanya mengandalkan kekuatan saja, tetapi harus didukung dengan penguasaan teknik. Menurut skripsi Catur Bambang Santoso dalam Yudha M. Saputra (2001: 67-68) teknik dasar melakukan lempar lembing sebagai berikut: 1. menghadap arah lemparan; 2. langkah menyilang; 3. posisi melempar; 4. lemparan; dan diakhiri dengan 5. sikap akhir.

Menurut Giri Wiarto (2013, hlm. 61) “Lempat lembing adalah salah satu olahraga cabang atletik yaitu nomor lempar. Tujuan dari lempar lembing adalah berusaha melempar lembing sejauh-jauhnya dengan benar”. Kemudian menurut Ngatiyono (2016, hlm. 47) “Lempat lembing merupakan olahraga perorangan yang termasuk nomor lempar dalam atletik yang bertujuan melakukan lemparan sejauh-jauhnya dengan teknik yang benar”.

Dari pengertian lempar lembing diatas dapat disimpulkan bahwa lempar lembing merupakan nomor dari olahraga atletik perorangan yang bertujuan untuk mendapatkan hasil lemparan yang semaksimal mungkin dari teknik lemparan yang benar.

Lempat lembing termasuk ke dalam jenis lemparan linier, karena lembing pada saat dibawa sampai melakukan gerak melempar menempuh garis lurus ke arah lemparan. Gerak lemparnya sendiri adalah gerak menarik dan mendorong. Lempat lembing sendiri termasuk nomor lempar yang agak sulit untuk dikuasai dengan baik. Bentuk alat yang panjang menuntut seorang pelempar mesti bisa menempatkan posisi dan arah lembing sedemikian rupa agar dapat menembus udara dengan hambatan yang seminimal mungkin. Gerakan lemparanpun jangan sampai mempengaruhi posisi lembing pada saat lepas dari tangan. Gerak dasar lemparnya sebenarnya sangat sederhana, yaitu lemparan dengan satu tangan melewati atas kepala sama persis seperti melemparkan batu atau bola softball.

Dalam lempat lembing sendiri hanya memiliki dua macam gaya yang telah dipraktekkan oleh atlet dan mungkin nanti kedepannya akan muncul pencetus gaya lempat lembing yang baru. Gaya *Cross Step* atau kaki silang lebih mudah untuk dilakukan karena kebanyakan atlet lempat lembing di regional indonesia dan yang di ajarkan di sekolah-sekolah sering menggunakan gaya *Cross Step*. Menurut Khomsin (2008, hlm. 21) mengemukakan,

“dalam pelaksanaan awalan dengan gaya *Cross Step* yang menjadi patokan adalah kaki kiri (bukan kidal), yaitu setelah kaki kiri menginjak garis tanda lengan kanan yang membawa lembing mulai diayunkan kebawah hingga digerakan lurus kebelakang. Pada saat itu pula kaki kanan dilangkahkan menyilang kedepan dan setelah kaki kanan mendarat segera kaki kiri cepat diayun ke samping kiri. Setelah kaki kiri mendarat, kaki kanan segera dilangkahkan menyilang lagi, seterusnya kaki kiri diayunkan agak jauh dan rendah ke samping kiri untuk mengambil sikap lempat seperti halnya pada gaya jingkat. Gaya *cross-step* atau gaya silang dapatpula dilakukan lebih dari dua langkah, ketika mengambil awalan dapat dilakukan dengan 13 langkah sebelum melakukan gerakan *cross* atau menyilang”.

Pada perlombaan atletik nomor lempat lembing, pelempar bebas untuk melakukan gerakan *cross step* dengan beberapa langkah dan selama ini tidak ada acuan khusus untuk menetapkan seberapa banyak seharusnya *cross step* dilakukan. Dari penjelasan diatas maka saya sebagai penulis perlu melakukan

sebuah penelitian dengan judul “**Perbandingan Hasil Lempar Lembing Gaya *Cross Step* Satu Langkah dengan Lima Langkah**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

Apakah terdapat perbedaan hasil lempar lembing melalui *Cross Step* satu langkah dengan *Cross Step* lima langkah secara signifikan ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu :

Untuk mengetahui perbedaan hasil lempar lembing melalui *Cross Step* satu langkah dengan *Cross Step* lima langkah secara signifikan

D. Manfaat Penelitian

Dalam kegiatan penelitian ini dapat diambil beberapa manfaat baik secara pribadi secara khusus atau untuk badan organisasi lain yang secara langsung atau tidak diantaranya:

1. Sebagai informasi kepada pelatih dan atlet yang lainnya tentang gerakan atau gaya kaki menyilang dalam nomor lempar lembing
2. Sebagai bahan evaluasi dan menjadi tolak ukur pembinaan atlet.
3. Sebagai sumbangan pikiran bagi peneliti lainnya dan lembaga olahraga maupun lembaga lainnya.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari salah tafsir maka saya sebagai penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil perbandingan lempar lembing dengan menggunakan gerakan kaki menyilang atau *Cross Step* irama satu langkah dan irama lima langkah
2. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FPOK yang telah mengikuti matakuliah Atletik II.
3. Sampel dalam penelitian ini adalah sepuluh mahasiswa FPOK yang telah mengikuti matakuliah Atletik II
4. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi terinci sebagai berikut :

1. BAB I

Bab pertama adalah pendahuluan yang didalamnya berisi tentang latar belakang masalah dari penelitian Perbandingan Hasil Lempar Lembing Gaya *Cross Step* Satu Langkah dengan Lima Langkah. Selanjutnya rumusan masalah yang akan dibahas dalam bab ini, kemudian tujuan penelitian, manfaat penelitian dan batasan penelitian.

2. BAB II

Bab dua terdiri dari kajian pustaka dan kerangka pemikiran sehubungan dengan Perbandingan Hasil Lempar Lembing Gaya *Cross Step* Satu Langkah dengan Lima Langkah.

3. BAB III

Bab tiga berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populas dan sampel, variabel

dan desain penelitian instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan tes dan analisis data.

4. BAB IV

Bab empat membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data yang berkaitan dengan penelitian.

5. BAB V

Bab lima menjelaskan kesimpulan dan saran dari hasil temuan penel

