

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah suatu cabang olahraga yang menjadi dasar bagi cabang olahraga lainnya, yang didalamnya merupakan gerakan-gerakan alamiah manusia, seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang olahraga atletik telah menjadikan dirinya sebagai cabang olahraga dasar yang baik bagi cabang olahraga yang lain, sehingga atletik pantas dijuluki sebagai induk dari cabang olahraga yang lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Rorimpandey (1960:7), bahwa "Atletik itu dipandang dan diakui sebagai ibu segala olahraga, intisari dari pada segala olahraga".

Latihan atletik merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kemampuan tubuh untuk berprestasi. Dengan latihan atletik dapat dikembangkan dan disempurnakan peredaran darah dan sistem syaraf maupun sipat-sipat dasar fisik, kecepatan, stamina, kemudahan gerak, dan kelincahan.

Dalam atletik terdapat beberapa nomor, yang masing-masing nomor mempunyai ciri yang berbeda-beda. Adapun nomor-nomor dalam atletik sebagai berikut : nomor jalan cepat, nomor lari (lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang dan lari estapet), nomor loncat/ lompat (loncat tinggi, loncat tinggi galah, lompat jauh, dan lompat jangkit), nomor lempar (lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil). Tentang nomor lempar sesuai dengan Buku Perlombaan Atletik (1981:47). ter-

diri dari : "1) Tolak peluru, 2) lempar cakram, 3) lempar lembing, 4) lontar martil".

Tujuan yang paling utama dalam latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut di atas, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100), yaitu : ". . . . , ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental". Masing-masing aspek tersebut mempunyai penekanan yang berbeda-beda disesuaikan dengan cabang olahraganya.

Dalam cabang olahraga atletik yang lebih banyak penekanannya adalah aspek fisik yang didukung oleh aspek teknik. Adapun komponen-komponen yang termasuk aspek fisik sebagaimana yang dijelaskan oleh Haesono (1988:100), adalah: "Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah, daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, (strength), kelentukan (flexibility), kecepatan, stamina, kelincahan (agility), power". Dalam nomor lempar ada beberapa komponen fisik yang dibutuhkan sesuai dengan penampilannya diantaranya adalah : kekuatan dan kecepatan (power), kelincahan (agility), dan kelentukan (flexibility). Dua unsur pokok dalam power adalah kekuatan dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga yang maksimal untuk mengatasi tahanan. Seperti yang dikemukakan oleh

Mochamad Sajoto (1988:17), mengenai pengertian power adalah sebagai berikut : "Power (daya ledak) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya". Kekuatan merupakan dasar untuk membentuk power, oleh sebab itu sebelum melakukan latihan power otot seorang atlet harus sudah mempunyai kekuatan otot yang baik sebagai dasar. jadi dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan power adalah melakukan latihan dengan kuat dan cepat. Oleh karena itu beban latihan yang digunakan tidak seberat latihan kekuatan. Akan tetapi juga bebannya tidak terlalu ringan sehingga otot tidak merasakan rangsangan beban, juga beban tidak terlaluberat sehingga atlet masih dapat mengangkat beban dengan cepat. Power sangat dibutuhkan dalam nomor lempar khususnya dalam olahraga lempar lembing, karena pada saat melempar lembing lengan harus mengerahkan kekuatan yang eksplosif. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Harsono (1988:200), sebagai berikut : "Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola softball".

Banyak metode untuk melatih power, diantaranya dengan melakukan latihan beban (weight training). Pengertian latihan beban adalah latihan yang dilakukan dengan cara sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki kondisi fisik, dan untuk meningkatkan prestasi seorang atlet. Berat beban yang digunakan khususnya untuk melatih power sebagai patokan adalah

beban yang bisa diangkat dengan rentang repetisi range 12 - 15 repetisi maksimal. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:200), adalah sebagai berikut : "Biasanya dipakai patokan berat beban yang bisa diangkat dengan rentang repetisi range 12 - 15 RM".

Latihan power yang lainnya adalah dengan melakukan latihan pliometrik. Latihan pliometrik ini sangat cocok untuk melatih power, yang mempunyai prinsip bahwa otot yang akan dilatih harus diregangkan terlebih dahulu, dan melakukan latihannya dengan gerakan yang secepat-cepatnya.

Di dalam latihan beban dan latihan pliometrik kita memerlukan beban, yang biasanya barbells-lah yang digunakan untuk beban tersebut. Selain barbells juga banyak alat bantu yang digunakan sebagai beban diantaranya : per, karet, katrol. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:183), adalah sebagai berikut ; "Kecuali barbells dapat juga dipergunakan alat-alat dengan per (spring devices), dengan karet, katrol, dan lain-lain alat yang bisa diterapkan untuk keperluan ini".

Bertitik tolak dari uraian pada latar belakang masalah yang telah penulis ungkapkan di atas, maka penulis mau mencoba meneliti tentang pengaruh latihan power lengan menggunakan alat bantu karet terhadap prestasi lempar lembing siswa tingkat SLTP.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat dirumuskan masalah sebagai suatu problematika penelitian yang perlu penyelesaian, yaitu :

- a. Dapatkah latihan power lengan menggunakan alat bantu karet membantu meningkatkan kekuatan dan kecepatan melempar lembing seorang siswa tingkat SLTP ?
- b. Apakah ada pengaruhnya latihan power lengan menggunakan alat bantu karet terhadap prestasi lempar lembing ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh latihan power lengan menggunakan alat bantu karet terhadap prestasi lempar lembing dan untuk menjawab apa yang menjadi masalah penelitian, yaitu :

- a. Tujuan umum
Ingin mengetahui hasil dari latihan power lengan menggunakan alat bantu karet terhadap peningkatan prestasi lempar lembing.
- b. Tujuan khusus
Ingin mengetahui hasil dari latihan power lengan menggunakan alat bantu karet terhadap peningkatan kekuatan dan kecepatan melempar lembing siswa tingkat SLTP.

D. Pentingnya Penelitian

Dalam upaya mencari bentuk latihan kondisi fisik yang dapat meningkatkan prestasi lempar lembing, masukan-masukan ini mengarah pada pembaharuan proses pembinaan yang mencakup :

a. Membuat program latihan yang akan diterapkan pada atlet lempar lembing.

b. Penentuan karakteristik dan dijadikan syarat untuk dapat menjadi seorang atlet lempar lembing.

Penelitian ini dirasakan sangat penting bagi penulis, sebab hasil penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

a. Bahan masukan bagi pelatih lempar lembing dalam memberikan latihan kondisi fisik yang efektif.

b. Bahan masukan bagi atlet lempar lembing, bahwa latihan kondisi fisik sebagai dasar untuk meningkatkan prestasi.

c. Bahan informasi dan referensi bagi para peneliti lain yang ingin meneliti hal-hal yang berhubungan dengan olahraga terutama latihan power.

E. Pembatasan Penelitian

Mengingat banyak faktor yang menunjang tercapainya prestasi atlet lempar lembing, dan untuk mempermudah dalam menelaah permasalahan penelitian, serta untuk memperoleh gambaran yang jelas dan untuk menghindari timbulnya berbagai penafsiran yang luas, maka perlu ada pembatasan masalah.

Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Nasution (1982:27), yaitu :

Analisis masalah juga membatasi ruang lingkup masalah. Disamping itu perlu dinyatakan secara khusus batasan-batasan masalah, agar penelitian lebih terarah, lagi pula dengan demikian kita peroleh gambaran yang jelas apabila penelitian ini dianggap selesai dan berakhir.

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada latihan power lengan menggunakan alat bantu karet ban, dengan ukuran panjang 170 centimeter, lebar 3 centimeter, dan tebal 2 milimeter. Peneliti menggunakan ukuran tersebut di atas disesuaikan dengan daya regang karet sebelum dicobakan.

2. Populasi dan sampel terbatas pada siswa-siswa Madrasah Tsanawiyah, Cinyasag, Kecamatan Panawangan, Kabupaten Ciamis, khususnya siswa laki-laki kelas III.

3. Waktu latihan selama satu bulan setengah dengan 18 kali pertemuan, dalam satu minggu 3 kali pertemuan, dan tiap pertemuan latihan berlangsung selama 90 sampai 120 menit.

4. Bentuk latihan yang digunakan adalah :

a. Sebuah karet ban diikatkan pada sebuah tiang yang tingginya 20 centimeter.

b. Orang coba berdiri dengan kaki kanan di belakang sedangkan kaki kiri di depan, tangan kanan memegang ujung karet yang tidak diikatkan, tangan kiri rileks berada di samping badan, posisi badan seperti pada saat melempar lembing, gerakan menarik karet ban diawali oleh putaran panggul ke arah kiri, gerakan lengan diawali dengan siku ke depan melewati atas bahu.

5. Penelitian ini menggunakan dua tes yaitu :

a. Untuk mengukur power lengan menggunakan tes Over Head Double Handed Throw merupakan item dari The Decathlon Throw, yang validitasnya 0,82 dan reabilitasnya 0,79.

b. Untuk mengukur prestasi lempar lembing menggunakan Tes Ketangkasan Atletik bagi pelajar tingkat SLTP dan SLTA

Pria, karangan Theng Kwat Hong.

F. Definisi Istilah

Untuk menghindari adanya salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan, dan supaya dapat memberikan gambaran yang jelas dan terarah dalam penelitian ini, maka penulis mengemukakan definisi istilah pokok yang digunakan. Istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

a. Latihan. Menurut Harsono (1988:101), mengemukakan batasan sederhana untuk training adalah sebagai berikut :

"Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya".

b. Power. Pengertian power menurut M. Sajoto (1988:17), "Power (daya ledak) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya".

c. Prestasi. Prestasi menurut Kamus istilah Olahraga (1979:177), adalah sebagai berikut : ". . . , kesanggupan yang tertinggi atau hasil kerja seseorang atau team".

d. Lempar lembing. Pengertian lempar lembing menurut Buku Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Depdikbud, (1991:267), adalah "Suatu bentuk gerakan melempar suatu alat yang berbentuk panjang dan bulat dengan berat tertentu yang terbuat dari kayu, bambu, atau metal (untuk perlokaan) yang dilakukan dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

a. Anggapan dasar. Anggapan dasar diperlukan dalam penelitian untuk pegangan dalam proses penelitian sebagai titik tolak dari proses yang akan dikerjakan dalam penelitian. Surakhmad (1982:107-108), memberikan pengertian tentang anggapan dasar, yaitu :

. . . anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima penyelidik itu. Hal ini berarti bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda; seseorang menyelidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai suatu kebenaran. Dari sipat kebenaran itu selanjutnya diartikan pula penyelidik dapat merumuskan satu atau lebih hipotesis yang dianggap sesuai dengan penyelidik.

Dalam penelitian ini diajukan suatu anggapan dasar sebagai berikut :

1. Power sangat penting untuk cabang olahraga yang eksplosif. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Harsono (1988:200), adalah sebagai berikut : "Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola softball".

2. Atlet lempar lembing membutuhkan kekuatan dan kecepatan untuk melempar lembing sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:175), adalah sebagai berikut: "Seseorang pelempar lembing yang siap untuk melempar lembingnya membutuhkan kekuatan dan power untuk dapat melempar sejauh-jauhnya".

3. Latihan beban yang menggunakan alat bantu karet dapat meningkatkan power. Seperti yang dikemukakan oleh

Harsono (1988:186), adalah sebagai berikut :

Weight training ini, apabila dilakukan dengan benar, kecuali dapat memperbaiki kesehatan fisik secara keseluruhan, juga dapat memperkembangkan kecepatan, power, kekuatan, dan daya tahan, yaitu faktor-faktor yang bagi setiap atlet.

Penulis mengajukan anggapan dasar demikian dengan alasan bahwa latihan beban yang menggunakan alat bantu karet ban pada prinsipnya sama, seperti dalam menerapkan prinsip overload (beban lebih) yaitu dengan memberikan penambahan beban dengan menambahkan karet.

Selain barbells banyak alat bantu yang digunakan sebagai beban dalam latihan weight training, diantaranya : per, karet, katrol. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:183), adalah "Kecuali barbells dapat juga dipergunakan alat-alat dengan per (spring devices), dengan karet, katrol, dan lain-lain alat yang bisa diterapkan untuk keperluan ini".

b. Hipotesis. Hipotesis merupakan penuntun ke arah pemecahan masalah yang sedang diteliti, maka penyelidik dituntut untuk mengajukan suatu hipotesis. Pengertian hipotesis menurut Sudjana (1988:37), adalah :

Hipotesis berasal dari kata hipo, yang artinya bawah, dan tesis, artinya pendapat. Hipotesis artinya pendapat yang kebenarannya masih belum meyakinkan, kebenaran pendapat tersebut perlu diuji dan dibuktikan. Pembuktian atau pengujian dilakukan melalui bukti-bukti empiris yaitu data-data atau fakta-fakta di lapangan.

Berdasarkan anggapan dasar yang telah penulis kemukakan di atas pada latar belakang masalah, maka penulis ajukan hipotesis sebagai berikut : "Latihan power lengan menggunakan alat bantu karet dapat meningkatkan prestasi lempar lembing siswa tingkat SLTP".

