

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Ngatiyono dan Riswanty (2010:22) “atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga”. Atletik merupakan olahraga tertua dari Yunani. Aktivitas atletik meliputi jalan, lari, lempar, dan lompat. Menurut Suyatno dan Teguh (2010:23) “atletik merupakan sarana pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan”.

Menurut *bollesteros* dalam (PB PASI, 1993:01) Atletik adalah Aktifitas jasmani yang kompetitif, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar.” Sedangkan atletik mulai dikenal sejak diadakannya olimpiade modern 1 tahun 1896 di kota Athena Yunani. Pada tahun 1912 dibentuklah induk organisasi atletik internasional (IAAF) *International Asosiation Atletik Federation*. Nomor-nomor yang dilombakan dalam *event* resmi *Special Olympics World Summer Games* mengacu pada peraturan-peraturan IAAF (*International Athletic Amateur Federation*) dan peraturan yang dibuat oleh *Special Olympics* itu sendiri. Menurut Panduan Spesial Olympic (2009:3) berikut adalah nomor-nomor resmi cabang olahraga atletik, yaitu (1) jalan, (2) nomor lari *sprint* dan jarak jauh, (3) nomor lompat tanpa awalan dan pakai awalan, (4) nomor loncat, (5) nomor lempar, tolak peluru, lempar cakram dan lempar lembing.

Dari banyak nya nomor-nomor pertandingan dalam atletik, peneliti akan meneliti nomor lempar lembing dalam atletik. Lempar lembing

merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga Atletik, dan telah dipertandingkan sejak dilaksanakannya Olimpiade Zaman Yunani. Lempar itu sendiri adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut sehingga memiliki kekuatan bergerak kedepan atau ke atas. Pada lempar lembing terdiri atas tiga bagian utama, yaitu: (1) Mata lembing, badan lembing, dan tali pegangan, (2) Lapangan lempar lembing terbagi atas tiga bagian, yaitu jalur awalan, garis lengkung lemparan dan sektor lemparan, (3) gaya lempar lembing yang umum digunakan ada dua, yaitu gaya jingkat, dan gaya silang dimensi berat untuk dewasa putri 600 gram dan putra 800 gram, panjang lembing putri 2.20m-2.30m dan panjang lembing putra 2.60m-2.70m. Urutan gerak dalam pelaksanaan lempar lembing bila dilihat dari tahapannya meliputi: 1) Cara memegang lembing, 2) Lari awalan (ancang-ancang), 3) Cara menarik lembing, 4) Transisi (langkah silang), 5) Pelepasan lembing, 6) Pemulihan .

Gerakan lempar lembing ini juga harus memiliki pembinaan kondisi fisik yang kuat agar mendapatkan hasil yang baik pada saat melakukan lempar lembing. Lempar lembing merupakan salah satu jenis olahraga yang mengandalkan kelentukan dan daya ledak otot lengan serta dilakukan dalam waktu yang singkat. Kelentukan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dimiliki setiap orang untuk mewujudkan gerakan yang luwes, lancar dan tidak kaku. Dalam melakukan gerakan lempar lembing memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat memperluas gerak persendian

pada setiap aktifitas fisik yang memungkinkan otot ligamen dan persendian pada tulang bekerja semaksimal mungkin. Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan atlet atletik dalam cabang lempar lembing untuk mencapai lemparan yang baik. Dengan demikian memiliki kelentukan yang baik seseorang pemain dapat mengatur tubuhnya saat melakukan lemparan. Semakin baik kelentukan seseorang maka semakin baik pula kemampuan untuk bergerak dalam ruang sendi tersebut. Kualitas kelentukan yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, kelentukan yang baik memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dengan melibatkan system lokomotor tubuh untuk berkerjasama untuk melakukan aktivitas gerak.

Kelentukan dan daya ledak otot lengan merupakan salah satu unsur yang terpenting dalam menunjang aktivitas fisik, khususnya yang dalam berolahraga, komponen ini mutlak untuk meraih prestasi puncak. Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang bergerak. Daya ledak otot lengan juga merupakan salah satu unsur yang terpenting dalam menunjang aktivitas fisik, khususnya yang dalam berolahraga, komponen ini mutlak untuk meraih prestasi puncak. Kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan yang berprestasi, hendaknya memperhatikan unsur-unsur kondisi fisik yang dimaksud, seperti : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan beberapa unsur lainnya. Unsur kondisi fisik kekuatan dan kecepatan sering dikatakan daya ledak (*explosive power*). Daya ledak tersebut akan

dapat terjadi apabila kondisi fisik pada unsur kekuatan dan kecepatan yang dimiliki bekerja secara bersamaan. Jadi jika hanya kekuatan saja yang dilakukan maka daya ledak tersebut tidak dapat tercapai dengan baik.

Setelah peneliti melihat langsung ke lapangan, lemparan lembing siswa kurang maksimal. hal ini disebabkan kurangnya latihan daya ledak otot tangan untuk tolakan pada lemparan dan kelentukan untuk membantu tolakan agar pada saat melangkah otot pinggang siswa tidak kaku. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul, “Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap hasil lemparan lembing siswa SMA Negeri 1 Painan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi ruang lingkup masalah, bahwa banyak sekali faktor yang mempengaruhi lemparan lembing diantaranya ialah sebagai berikut:

1. Tidak terlihatnya kelentukan pada siswa saat melakukan lemparan.
2. Daya ledak otot lengan belum maksimal terhadap hasil lemparan.
3. Banyaknya siswa yang kesulitan melakukan gerakan lempar lembing.
4. Kurangnya jam pelajaran praktek pada materi lempar lembing.
5. Keterampilan lempar lembing belum koordinasi dengan baik.
6. Kondisi fisik yang kurang terlatih.
7. Sarana prasarana yang belum memadai.
8. Tidak seriusnya siswa melakukan gerakan lempar lembing.

9. Kurangnya kelentukan siswa pada saat melakukan gerakan lempar lembing.
10. Kurangnya daya ledak otot lengan siswa pada saat melakukan gerakan lempar lembing.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lempar lembing tersebut, tetapi karena keterbatasan biaya, waktu dan tenaga maka penulis membatasi permasalahan yaitu hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan dengan hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.

D. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa Besar hubungan kelentukan terhadap hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.
2. Seberapa Besar hubungan daya ledak otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.
3. Seberapa Besar hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.

E. Tujuan Penelitian

Merujuk dari perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kelentukan siswa terhadap hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.

2. Untuk mengetahui daya ledak otot lengan siswa terhadap hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.
4. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini hendaknya bermanfaat:

1. Untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Bung Hatta.
2. Menjadikan bahan informasi kepada pembina, pelatih dan atlet lembing tentang kondisi fisik yang harus diperhatikan.
3. Sebagai masukan untuk meningkatkan hasil lempar lembing siswa SMA Negeri 1 Painan.
4. Sebagai bahan baca untuk menambah ilmu pengetahuan sipembaca.