

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Adapun keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi kegiatan: (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi (UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya kegiatan-kegiatan olahraga yang diselenggarakan dan semakin banyak masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga sebagai bentuk gaya hidup. Olahraga adalah suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia dan merupakan unsur penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan manusia.

Olahraga prestasi merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal. Atlet harus menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi dari mulai tingkat daerah, nasional dan internasional. Untuk mencapai prestasi tentunya

harus tetap berlatih. Seperti yang tercantum pada (UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 13) menjelaskan bahwa: “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 dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik.

Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yaitu pada cabang olahraga atletik. Menurut Nopiyanto (2020: 1) atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari seperti jalan, lari, lempar dan lompat. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*athlon*” yang berarti berlomba atau pertandingan.

Cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Nomor untuk lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, dan tolak peluru (IAAF, 2000). Lempar cakram adalah salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan (Purnomo, 2017: 160). Hal-hal yang harus dipahami dan dimengerti dalam lempar cakram adalah karakteristik gerak dasar dari lempar cakram; (a) posisi awal dan gerakan awal, (b) gerakan memutar (*rotation*), (c) gerak *position*, dan (c) gerak pelepasan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2017) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1)

latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Keempat aspek diatas merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dan memiliki hubungan timbal balik, sehingga setiap peningkatan maupun penurunan salah satu aspek di atas akan mempengaruhi unsur yang lain. Penguasaan teknik dasar pada lempar cakram merupakan suatu yang perlu diperhatikan, seorang atlet harus menguasai teknik secara benar, hal tersebut berpengaruh terhadap prestasi atlet. Sebab, menang atau kalahnya seorang atlet di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik.

Lempar cakram adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan teknik, kekuatan dan ketepatan. Prestasi atlet lempar cakram di Indonesia masih belum optimal, terutama di provinsi Aceh. Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet lempar cakram adalah latihan yang tidak efektif. Latihan *butterfly* adalah salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kekuatan, ketepatan dan teknik lempar cakram. Menurut NASM (*National Academy of Sports Medicine*, 2019) mengemukakan bahwa latihan *butterfly* dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot-otot di sekitar bahu dan lengan, serta meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Menurut *Butterfly* oleh ACE (*American Council on Exercise*, 2020) mengemukakan bahwa latihan *butterfly* dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot-otot di sekitar bahu dan lengan, serta meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Dalam keseluruhan, teori tentang latihan butterfly menurut para ahli tersebut menunjukkan bahwa latihan ini dapat meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi otot-otot di sekitar bahu dan lengan.

PASI Aceh Selatan adalah salah satu organisasi yang memegang peranan penting dalam usaha memajukan olahraga atletik di Aceh Selatan yang tujuan utamanya yaitu untuk mengelola kemajuan olahraga atletik dan membina atlet-atlet yang potensial. Dalam pelaksanaan latihannya, PASI Aceh Selatan melakukan pembinaan atlet dari tingkat usia dini, junior dan senior khususnya nomor lempar cakram. Atlet binaan PASI Aceh Selatan atlet yang belum baik dalam melakukan teknik dasar lempar cakram sehingga berdampak pada hasil lemparan kurang maksimal dan memperoleh jarak yang dekat.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Januari 2025, peneliti menemui beberapa fenomena-fenomena yang terjadi ketika atlet melakukan lempar cakram seperti hasil lemparan atlet masih dekat, cakram tidak melayang lurus ke sektor lapangan, terkadang cakram keluar dari sektor lapangan lempar cakram. Selain itu koordinasi gerak yang masih kurang maksimal sehingga hasil lemparan tidak tepat ke tengah-tengah sektor lapangan. Kurang maksimalnya kekuatan otot lengan dan bahu yang dimiliki atlet sehingga hasil lempar cakram masih rendah, sedangkan kekuatan merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam melempar cakram. Kemudian kekuatan otot lengan dan bahu atlet juga terlihat masih rendah sehingga sewaktu melempar cakram atlet terlihat kurang bertenaga.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa inti permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi lempar cakram atlet PASI Aceh Selatan yang dipengaruhi oleh kurangnya kekuatan otot lengan dan bahu, koordinasi gerak yang belum optimal, serta belum efektifnya metode latihan yang digunakan, sehingga diperlukan penerapan latihan *butterfly* sebagai upaya

peningkatan prestasi.

Tabel 1.1 Observasi

No	Aspek Yang diamati	Hasil Pengamatan	Catatan
1	Lemparan Cakram	a. Lemparan atlet masih dekat b. Cakram tidak melayang lurus ke sektor lapangan c. Cakram keluar dari sektor lapangan lempar cakram.	Lemparan kurang baik.
2	Koordinasi gerak	a. Lemparan tidak tepat ke tengah-tengah sektor lapangan.	Koordinasi gerak kurang maksimal.
3	Kekuatan otot lengan dan bahu	a. Lemparan cakram masih rendah.	Kurang maksimal, sedangkan kekuatan merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam lempar cakram.

Sumber: (Observasi Lapangan Peneliti, 2025)

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk memastikan ada atau tidaknya pengaruh latihan *butterfly*, dengan berjudul: **“Pengaruh Latihan Butterfly Terhadap Prestasi Lempar Cakram pada Atlet PASI Aceh Selatan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Prestasi atlet lempar cakram PASI Aceh Selatan masih belum optimal dengan hasil lemparan atlet masih dekat, cakram tidak melayang lurus ke sektor lapangan, terkadang cakram keluar dari sektor lapangan lempar cakram.
2. Koordinasi gerak yang masih kurang maksimal sehingga hasil lemparan tidak tepat ke tengah-tengah sektor lapangan.

3. Kurang maksimalnya kekuatan otot lengan dan bahu yang dimiliki atlet sehingga hasil lempar cakram masih rendah.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu pengaruh latihan *butterfly* terhadap prestasi atlet lempar cakram PASI Aceh Selatan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka peneliti merumuskan masalahnya pada; Apakah latihan *butterfly* berpengaruh terhadap prestasi lempar cakram pada atlet PASI Aceh Selatan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *butterfly* terhadap prestasi lempar cakram pada atlet PASI Aceh Selatan.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Secara Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan teknik latihan lempar cakram.
- b. Meningkatkan prestasi atlet PASI Aceh Selatan.
- c. Memberikan informasi tentang pengaruh latihan *butterfly* terhadap prestasi lempar cakram.

1.6.2 Secara Praktis

a. Bagi Atlet

Memberikan informasi mengenai pengaruh latihan *butterfly* terhadap prestasi lempar cakram dan latihan *butterfly* bisa dijadikan metode latihan lempar cakram.

b. Bagi Pelatih

Pelatih dapat menggunakan metode latihan *butterfly* pada latihan lempar cakram

c. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi atletik khususnya nomor lempar cakram.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat pengaruh latihan *butterfly* terhadap prestasi lempar cakram atlet PASI Aceh Selatan.

Ha: Terdapat pengaruh latihan *butterfly* terhadap prestasi lempar cakram atlet PASI Aceh Selatan.

Berdasarkan penjelasan teori hipotesis diatas, maka yang menjadi hipotesis