

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang terdapat dalam nomor lompat. Tujuan dari olahraga ini yaitu mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Melihat hasil sejarah yang mengemukakan bahwa lompat jauh ataupun olahraga atletik telah dikenal sejak zaman purbakala dengan hidup mereka yang sering berpindah-pindah tempat, memenuhi kebutuhan hidup lewat perburuan binatang ditengah hutan, perjalanan jauh serta lari yang kencang merupakan bagian hidup manusia saat itu. Bagi mereka yang tidak memiliki kemampuan/ketrampilan yang baik tidak akan mampu bertahan hidup tetapi akan menjadi mangsa binatang buas.

Dikaitkan dengan pernyataan diatas atletik memang merupakan bagian dari kehidupan manusia dalam menjalankan segala aktivitasnya. Tak heran bahwa atletik dijuluki sebagai induk olahraga atau *mother of sport*. Dikatakan demikian karena hampir disetiap cabang olahraga terdapat unsur-unsur atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Melihat pentingnya olahraga ini dalam dunia pendidikan oleh pemerintah dimasukkannya atletik sebagai materi inti dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah. Selain itu, diluar pembinaan sekolah olahraga juga masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler yang menampung minat dan bakat siswa untuk dikembangkan sebagai perwujudan dalam memperoleh prestasi individu maupun kelompok.

Salah satu tujuan dari olahraga yaitu membentuk tubuh serta mempertahankan kestabilan energi dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari untuk menghindari terjadinya kelelahan yang berlebih. Olahraga juga digunakan sebagai alat pemersatu bangsa, mempererat tali silaturahmi, membentuk jiwa sportivitas, mental, yang mengarah pada pencapaian prestasi diri. Kompetisi atletik khususnya lompat jauh juga marak diselenggarakan hampir setiap tahun oleh beberapa instansi pemerintah, klub dll untuk menyaring para generasi muda yang berbakat dalam olahraga tersebut misalnya; O2SN, POPNAS, PON, POPWIL, dll. kompetisi ini dilaksanakan secara berjenjang dari tingkat

kecamatan, kabupaten, daerah, dan tingkat Nasional bahkan sampai di ajang Internasional.

Melalui jenjang tersebut memberikan kesempatan kepada pemuda siapa saja tanpa melihat status kesejahteraan atau kekeluargaan untuk mengembangkan minat dan bakatnya dalam mencapai cita-cita. Dapat dilihat kenyataannya pada atlet-atlet berprestasi sampai ke tingkat Internasional yang hanya bermodalkan semangat dan keteguhan hati serta jiwa yang tak pernah luluh untuk mencapai prestasi olahraganya. Olehnya, penting bagi setiap guru maupun pelatih agar selalu memotivasi peserta didiknya dalam menggapai cita.

Sebagai suatu upaya dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh diperlukan latihan yang matang, teratur, sistematis agar tujuan dari latihan dapat tercapai. Latihan dalam hal ini adalah pemberian sebuah rangsangan atau suatu usaha yang dilakukan secara bertahap dan berulang untuk meningkatkan ketrampilan yang dimiliki. Latihan pun tidak sembarang dilakukan, jika tidak ada pengawasan dari seorang profesional maka dapat mengakibatkan cedera. Pelaksanaan latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang terkandung didalamnya mengenai komponen-komponen latihan seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Empat komponen diatas merupakan satu kesatuan utuh yang saling berhubungan dan memiliki keterkaitan sehingga tidak dapat dipisahkan. Kondisi fisik dibutuhkan untuk mendukung kinerja dari teknik, sedangkan taktik digunakan agar kondisi fisik dan teknik bisa terlaksana dengan optimal. Selanjutnya, sekalipun menguasai ketiga komponen tersebut tidak akan berguna jika mental yang dimiliki menyangkup emosi, semangat, sportivitas, tanggungjawab, disiplin, dll tidak bisa dikuasai maka semua itu akan sia-sia pula. Sehingga menjadi seorang pelatih harus benar-benar mampu menerapkan latihan yang terstruktur rapi, sistematis melalui perencanaan yang baik.

Selain lompat jauh terdapat beberapa nomor atletik lompat yang juga sering diperlombakan antara lain; lompat tinggi galah, lompat tinggi, lompat jingkat. Dalam lompat jauh terdapat teknik dasar yang harus dikuasai yaitu awalan, tolakan, melayang diudara. Agar dapat melakukan teknik-teknik tersebut

dibutuhkan kondisi fisik sebagai penunjangnya. Gaya saat melayang diudara terbagi atas 3 yaitu gaya jongkok, gaya gantung, dan gaya berjalan diudara. Akan tetapi untuk teknik awalan, tolakan, serta pendaratan tetap sama.

Terfokus pada kondisi fisik yang merupakan obyek peneliti bersumber dari hasil observasi yang telah dilakukan di sebuah sekolah di Provinsi Gorontalo yakni SMP Negeri I Bulango Ulu dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga lompat jauh, hasil lompatan masih kurang baik sehingga perlu ditingkatkan. Kemungkinan besar hal ini dipengaruhi oleh kurangnya power tungkai yang dimiliki atlet, latihan yang belum terlalu maksimal, program latihan yang belum terstruktur dengan baik serta pemberian bentuk latihan yang tidak sesuai dengan spesifikasi cabang olahraga. Oleh karena itu, penulis berupaya memberikan latihan pliometrik *Single leg Speed hop* untuk melatih power tungkai yang dimiliki.

Dalam lompat jauh, power atau daya ledak dibutuhkan saat melakukan tolakan/saat kaki menyentuh papan tumpuan dan berusaha mengangkat serta mendorong tubuh keatas agar memperoleh ketinggian maksimum dengan jarak yang jauh. tidak hanya itu, power tungkai juga merupakan unsur penggerak utama disebagian besar cabang olahraga. Gerakan-gerakan latihan untuk meningkatkan power tungkai dapat berupa *jumping, hopping, skipping, bounding*, dll. latihan ini tergolong dalam bentuk latihan pliometrik yang banyak digunakan oleh pelatih saat ini. Karena telah dikenal dapat membentuk eksklusif power.

Dalam penelitian tersebut penulis akan mencoba memberikan bentuk latihan *Single leg Speed hop* dimana cara melakukan latihan ini yaitu melompat dengan satu kaki. Meloncat setinggi mungkin dan apabila tubuh berada diatas tungkai ditekuk secara penuh. Apabila kaki kiri sebagai tumpuan maka mendarat juga harus dengan kaki kiri. Lakukan sejumlah ulangan kemudian diganti dengan kaki yang berikutnya. Anatomi fungsional dalam pelaksanaan diantaranya melibatkan otot-otot *gluteus maximus* dan *minimus, gastrocnemius, Sartorius*, dan otot tungkai lainnya. Untuk mendapatkan lompatan yang jauh dibutuhkan kemampuan kontraksi otot diatas dengan kuat dan cepat. Oleh sebab itu, jika

dilakukan secara terencana dan terprogram maka akan mempengaruhi hasil lompat jauh.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis mengidentifikasi beberapa masalah diantaranya: apa saja yang mempengaruhi hasil lompat jauh? bagaimana hubungan lompat jauh dengan latihan *Single leg Speed hop*? Apakah latihan *Single leg Speed hop* dapat membentuk power tungkai?

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu: apakah terdapat pengaruh latihan *Single leg Speed hop* terhadap hasil lompat jauh siswa SMP Negeri I Bulango Ulu?

1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- Memberikan rangsangan berupa *Single leg Speed hop* kepada siswa SMP Negeri I Bulango Ulu agar dapat meningkatkan hasil lompat jauhnya
- Meneliti pengaruh yang diberikan oleh latihan *Single leg Speed hop* terhadap lompat jauh.
- Meningkatkan power tungkai siswa SMP Negeri I Bulango Ulu yang menjadi sampel penelitian

Manfaat penelitian

- Bertambahnya ilmu pengetahuan secara teoretis dan praktis khususnya pada lompat jauh
- Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk pengembangan ilmu olahraga kedepan.