

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pliometrik merupakan salah satu bentuk latihan yang sudah tidak asing lagi bagi dunia olahraga. Jenis latihan ini telah dikenal dan sering digunakan oleh sebagian besar para pelatih olahraga dikarenakan bahwa latihan ini berfungsi sebagai pembentuk daya ledak atau eksklusif *power*. *Power* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya sekuat mungkin dalam waktu yang relative singkat. Dapat dikatakan bahwa *power* ini adalah perpaduan antara unsur kondisi fisik kecepatan dan kekuatan atau kecepatan dikali dengan kekuatan menghasilkan *power*.

Tak bisa dipungkiri lagi bahwa unsur kondisi fisik merupakan salah satu komponen penting dalam peningkatan prestasi olahraga. Sebab dalam upaya pemberian pelatihan terlebih dahulu yang diutamakan adalah pembentukan fisik. Komponen fisik antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, *power*, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dll. Keseluruhan unsur ini saling berkaitan sehingga tidak bisa dipisahkan.

Latihan pliometrik dikhususkan untuk mengembangkan dan meningkatkan daya ledak atau *power* dalam olahraga. Jenis-jenis latihan ini meliputi *bounding*, *hopping*, *jumping*, *ricochet*, *leaping*, dan *skipping*. Adapun dalam penelitian ini penulis identik pada jenis latihan *hopping* yaitu *incremental vertical hop*. Bentuk latihannya mengarah pada pembentukan otot bagian ekstremitas bawah dalam hal ini adalah *power* tungkai. Pelaksanaan latihan *incremental vertical hop* membutuhkan tali yang panjangnya kira-kira 15 kaki yang ujungnya diikat pada dinding atau tiang dengan tinggi kira-kira 4 kaki sedangkan ujung lainnya diikat dengan kerucut, ban, atau benda yang dapat bergerak yang diletakkan ditanah.

Sedangkan cara melakukan latihan tersebut yaitu berdiri relaks disamping ujung tali yang terendah dengan kaki bersama-sama menghadap dinding atau tiang, lengan harus ditekuk dan siap untuk membantu dalam mengangkat tubuh. Kemudian loncatlah kebelakang dan kedepan melewati tali. Percepatlah loncatan setinggi mungkin kearah dinding. Bawalah lutut kedepan dan keatas arah dada,

sedangkan kaki yang dilipat berada dibawah pantat. Lanjutkan loncatan melewati tali sejauh mungkin hingga menyelesaikan set (Redclife dan Farentinos dalam terjemahan Furqon dan Douwes,2002:36).

Latihan yang dilakukan secara teratur dibawah pengawasan oleh seorang professional (pelatih) dapat menghindarkan diri dari cedera yang berakibat fatal. Oleh karena itu, jangan sekali-kali melakukan latihan tanpa pengetahuan yang lebih. Melihat cara kerja latihan ini dapat dikatakan bahwa ketika pelaksanaan loncatan/latihan tersebut maka otot-otot tungkai seperti gastrocnemius, hamstring, quadriceps, gluteus maximus, dan otot lainnya akan berkontraksi. Sehingga apabila dilakukan latihan secara terus menerus dengan secara perlahan meningkatkan volume latihan yakni set dan repetisinya otomatis akan mempengaruhi kemampuan tungkainya sehingga tujuan latihan untuk membentuk dan meningkatkan *power* tungkai dapat terwujud.

Setiap cabang olahraga mengutamakan *power* tungkai sebagai faktor pendukung utama. Khususnya dalam cabang olahraga atletik yang merupakan induk dari setiap cabang olahraga. Disebutkan demikian karena hampir disetiap cabang olahraga terdapat unsur atletik. Di Inggris, olahraga ini dikenal dengan nama track and field yang berarti lintasan dan lapangan. Jadi, atletik adalah cabang olahraga yang dilaksanakan pada sebuah lapangan dan juga lintasan. Olahraga atletik terbagi kedalam beberapa nomor yang sering diperlombakan yaitu jalan cepat, lari, lompat, dan lempar. yang menjadi focus dalam penelitian ini adalah lompat jauh.

Lompat jauh masuk dalam kategori lompat selain lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jingkat dll. Lompat jauh menggunakan lapangan yang terdiri atas lintasan lari untuk pengambilan awalan atau ancang-ancang sepanjang 30-40 m, papan tumpuan dan bak lompatan yang didalamnya terisi pasir sebagai tempat pendaratan. Pada lompat jauh, atlit atau pelompat akan berlari pada lintasan tersebut dengan kecepatan secara perlahan semakin tinggi agar bisa mendorong tubuhnya setinggi dan sejauh mungkin melalui papan tumpuan agar dapat melampaui bak lompatan dengan jarak yang jauh pula. Pemenang dalam lompat jauh yaitu pelompat yang berhasil melompat dengan sejauh-jauhnya.

Kemampuan lompat yang jauh dapat dipengaruhi oleh dorongan tungkai pada papan tumpuan, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tungkai dengan otot yang dimilikinya. Kemampuan tungkai yang baik dapat mendorong tubuh keatas dan meraih lompatan yang jauh begitu pula sebaliknya dengan kemampuan tungkai dibawah maka pelompat akan cepat jatuh dan jarak lompatan pun dekat. Kemampuan otot tungkai yang penulis maksudkan adalah *power*. *Power* sangat penting untuk dimiliki oleh atlit lompat jauh.

Telah dikatakan sebelumnya bahwa *power* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatannya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan *power* tungkai adalah kemampuan tungkai dalam mengerahkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang singkat. Hal ini dapat dilihat pada proses pelaksanaan lompat jauh dimana pada saat melakukan tolakan dibutuhkan waktu yang cepat dalam menolak tubuh keatas, disinilah kerja dari *power* tungkai. sehingga terlihat jelas bahwa *power* tungkai sangat diperlukan dalam lompat jauh.

Adapun alasan penulis mengaitkan kedua permasalahan diatas yaitu berdasar pada hasil observasi yang telah dilakukan pada sebuah sekolah di Provinsi Gorontalo yaitu SMP Negeri 1 Telaga. Dengan sarana dan pra sarana yang cukup memadai seharusnya sekolah ini dapat melahirkan atlit-atlit yang berprestasi dalam lompat jauh. Akan tetapi, kenyataan tidak demikian penulis menilai kemampuan dan hasil lompat jauh siswa disekolah ini masih sangat minim dan perlu ditingkatkan lagi sebagai upaya untuk pencapaian prestasi individu maupun sekolah. Hasil lompatan tersebut bisa saja dipengaruhi oleh daya ledak/*power* tungkai yang belum maksimal dikarenakan oleh belum adanya pelatihan yang teratur dan terarah dengan baik. Selain itu juga, kemungkinan besar disebabkan oleh belum diterapkannya latihan pliometrik *incremental vertical hop*.

Dari kenyataan inilah penulis berupaya untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui latihan *incremental vertical hop* agar *power* tungkai yang dimiliki meningkat sehingga dapat mempengaruhi hasil lompatannya. Latihan *incremental vertical hop* menekankan pada loncatan maksimum kearah ketinggian vertical dan kecepatan maksimum gerakan kaki yakni mencapai jarak horizontal dari tubuh

yang merupakan faktor kedua (Redclife dan Farentios dalam terjemahan Furqon dan Douwes,2002:13). Jadi dapat disimpulkan bahwa judul penelitian ini yaitu “pengaruh latihan *incremental vertical hop* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri I Telaga”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui uraian latar belakang tersebut beberapa masalah yang diidentifikasi adalah: Apakah latihan pliometrik dapat mempengaruhi hasil lompat jauh? Adakah apakah terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan lompat jauh? Bagaimana latihan Incremental dapat mempengaruhi hasil dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri I Telaga? Apakah Latihan *Incremental Vertikal Hop* dapat Meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa SMP Negeri I Telaga?

1.3 Rumusan Masalah

Dalam identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan *incremental vertical hop* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri I Telaga?

1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk :

- Meningkatkan hasil lompat jauh siswa SMP Negeri I Telaga
- Meningkatkan prestasi siswa dan sekolah dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh
- Meneliti seberapa besar kontribusi yang diberikan oleh latihan *incremental vertical hop* terhadap hasil lompat jauh

1.4.2 Manfaat

Manfaat dari penelitian ini yaitu

- Dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan pengalaman siswa dalam melakukan latihan pliometrik,

- Menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca sebagai bekal untuk penyebarluasan ilmu olahraga
- Penelitian ini dapat dijadikan sebagai literature dalam penyusunan karya ilmiah berikutnya
- Peningkatan hasil dan kemampuan siswa secara otomatis memberikan dampak positif terhadap prestasi sekolah.