

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga atletik merupakan cabang olahraga tertua yang sudah dikenal oleh manusia sejak zaman Yunani kuno. Kebiasaan hidup yang selalu berpindah-pindah tempat mengharuskan mereka memiliki kemampuan fisik yang tangguh seperti berjalan dalam jarak yang cukup jauh, berlari cepat untuk memangsa binatang buas, kemampuan memanah/melempar, dan melompat yang baik agar bisa bertahan hidup. Kebiasaan ini secara lambat laun terus berkembang dan dijadikan sebagai induk olahraga yang dikenal dengan nama "*mother of sport*" atau induk olahraga. Dengan kata lain bahwa hampir disetiap cabang olahraga terdapat beberapa unsur atletik diantaranya jalan, lari, lompat, dan lempar.

Adapun beberapa cabang olahraga atletik diatas beberapa nomor yang sering diperlombakan yaitu nomor lari, jalan cepat, nomor lempar, dan nomor lompat. khusus untuk pembinaan prestasi tersebut ada baiknya seorang pelatih dapat memprogramkan latihan secara teratur dan terarah pada tujuan latihan yang jelas terutama pada pembinaan olahraga prestasi. Berkaitan dengan hal ini berbagai macam bentuk serta metode latihan banyak digunakan oleh para pelatih misalnya latihan pliometrik.

Perkembangan latihan pliometrik di dunia olahraga kini telah menyebar luas. Sebagian besar pelatih menggunakan jenis latihan tersebut untuk meningkatkan *power*/daya ledak. Istilah "*Plyometrics*" adalah sebuah kombinasi kata dari bahasa latin, yaitu "*Plyo*"peningkatan dan "*Metrics*" ukuran, maka

pliometri memiliki arti peningkatan yang dapat diukur (CHU dalam Hadi,2010:6). Sementara, hampir setiap cabang olahraga membutuhkan daya ledak sebagai penunjang prestasi olahraga.

Prestasi olahraga sering dijadikan sebagai tolak ukur kemampuan sekolah dalam pembinaan siswa dibidang ekstrakurikuler. Terlebih lagi kompetisi olahraga kini marak diselenggarakan oleh berbagai organisasi ditingkat kecamatan, Kabupaten, Provinsi, Nasional bahkan Internasional. Tak jarang beberapa siswa berprestasi dari pedesaan mampu menembus ajang Internasional bahkan mendapatkan pembinaan olahraga yang sama diluar negeri. Hal ini menjadi motivasi diri sendiri sekaligus memberikan nilai positif dalam menjalin hubungan baik/kerjasama dengan negara lain.

Untuk itu, pencapaian prestasi olahraga harus melalui berbagai pertimbangan baik dari segi fisik atlet, kemampuan, teknik dan taktik, serta perancangan program latihan yang tepat dan berkesinambungan. Kemampuan fisik seorang atlet atau siswa yang mau dilatih berhubungan dengan beberapa komponen fisik diantaranya kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dll. Diantara beberapa komponen fisik tersebut, daya ledak merupakan unsur terpenting. Akan tetapi, daya ledak tidak akan terbentuk sebelum kecepatan dan kekuatan dilatih. Sebab, daya ledak adalah kemampuan seseorang melakukan suatu aktivitas secara cepat dengan mengerahkan tenaga sekuat-kuatnya.

Dahulu untuk meningkatkan daya ledak/kekuatan sering diberikan bentuk latihan *Weight Training* akan tetapi, seiring berjalannya waktu telah ditemukan

jenis latihan yang dapat meningkatkan daya ledak/*power* tanpa mengangkat *barble* atau sejenisnya. Beban yang digunakan yaitu beban dalam atau berat badan sendiri. Sedangkan pada pelaksanaannya hanya membutuhkan ruang yang tidak terlalu besar dan beberapa alat untuk kombinasi gerakan.

Sebagai upaya meningkatkan daya ledak tungkai pada sebuah olahraga seperti lompat jauh dan kecepatan lari 20 meter, dibutuhkan jenis latihan yang dominan menekankan pada kontraksi otot ekstremitas bawah. Bentuk-bentuk latihan pliometrik ini antara lain adalah *split jump*, *single leg hop*, *double leg hop*, *side jump sprint sprint*, *alternate leg box bound*, dll. Dengan adanya reaksi melompat atau memantul yang dilakukan secara berulang otomatis akan membentuk reaksi otot yang cepat dan kuat.

Dorongan kaki yang kuat dan cepat pada lompat jauh dibutuhkan lebih besar saat hendak melakukan tolakan atau perkenaan kaki dengan papan tumpuan dimana terjadi perubahan arah kecepatan horizontal menuju ketinggian vertical. Diantara kecepatan lari dan tolakan yang kuat akan menghasilkan jarak lompatan yang cukup jauh dan tinggi. Kaitannya dengan kecepatan lari 20 meter yaitu sama-sama membutuhkan daya ledak tungkai atau pergerakan tungkai yang cepat dan kuat.

Pada kenyataannya, banyak pelompat jauh termasuk pelari *sprint* juga. Dalam hal ini berarti upaya meningkatkan kecepatan lari 20 meter dapat berpengaruh pada hasil lompat jauh pula. Terkait dengan latihan pliometrik, penulis berupaya mengidentifikasi pengaruh latihan kombinasi *side jump sprint*

dan *alternate leg box bound* terhadap peningkatan lompat jauh gaya gantung pada siswa SMP Negeri I Telaga.

Latihan *side jump sprint* adalah meloncat ke samping kanan dan kiri melewati kotak yang tingginya 35 cm sebanyak 4-10 ulangan. Setelah mendarat pada loncatan terakhir, lakukan lari cepat sampai garis finish dengan jarak 15 meter (Winarta,2015:4). Sedangkan latihan *alternate leg box bound* adalah *Alternate leg bound* adalah salah satu latihan *plyometric* yang bermanfaat untuk meningkatkan tinggi lompatan, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot-otot yang terdapat pada *ekstremitas* bawah. Pelaksanaan gerakan dilakukan secara berulang-ulang (Murtiyanto, 2015:3).

Kedua bentuk latihan ini akan diterapkan pada siswa disekolah SMP Negeri I Telaga yang didasari oleh hasil observasi pada saat siswa sedang melakukan praktek lompat jauh gaya gantung. Terdapat beberapa kendala yang ditemui siswa antara lain; hasil lompatan yang belum optimal dikarenakan oleh kurangnya tolakan kaki serta awalan lari yang belum maksimal. Selain itu, program latihan yang diterapkan masih perlu ditinjau kembali dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi atlet sekaligus dengan perihal pemberian bentuk latihan dengan mempertimbangkan otot/fisik yang hendak dilatih.

Kurangnya perhatian terhadap program latihan dan atlit yang dilatih turut mempengaruhi prestasi olahraganya. Berbeda dengan atlit yang telah dipersiapkan jauh sebelum adanya kompetisi. Mereka lebih memiliki pengalaman serta daya saing yang terlatih. Olehnya, perhatian dari setiap pelatih maupun guru sangat

penting untuk menyatukan keempat aspek penentu keberhasilan latihan yaitu, mental, fisik, teknik, dan taktik.

Upaya penulis dalam menanggulangi beberapa kendala yang ditemui siswa SMP Negeri I Telaga yang menghambat prestasi mereka dalam lompat jauh dan lari sprint yaitu melalui pemberian latihan kombinasi antara *side jump sprint* dan *alternate leg box bound*. Sehingga, dapat dirumuskan bahwa judul dari penelitian ini adalah “*Pengaruh Latihan Kombinasi Side Jump Sprint dan Alternate Leg Box Bound Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya: Apa saja yang dapat mempengaruhi hasil/kemampuan lompat jauh gaya gantung? Apakah latihan kombinasi *Side Jump Sprint* dan *Alternate Leg Box Bound* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai siswa SMP Negeri I Telaga? Bagaimana kedua bentuk latihan tersebut dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya gantung?

1.3 Rumusan Masalah

Setelah diidentifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah terdapat Efek Latihan Kombinasi *Side Jump Sprint* dan *Alternate Leg Box Bound* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga?

1.4 Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti efek yang dapat diberikan melalui latihan kombinasi *side jump sprint* dan *alaternate leg box bound* terhadap peningkatan lompat jauh gaya gantung pada siswa SMP Negeri I Telaga.

1.4.2 Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

- ❖ Bertambahnya khasanah ilmu pengetahuan mengenai latihan pliometrik serta dampak yang diberikan terhadap lompat jauh dan kecepatan lari jarak pendek
- ❖ Menambah pengalaman melatih siswa SMP Negeri I Telaga
- ❖ Meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa serta bertambahnya variasi latihan sehingga dapat mengurangi kebosanan yang sering timbul saat latihan.
- ❖ Meningkatkan prestasi olahraga siswa dan sekolah dalam bidang olahraga.