

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bagian dalam hal pembangunan dan pengembangan bangsa. Khususnya pada pembangunan jasmani dan rohani. Untuk mencapainya maka perlu peningkatan sumber daya manusia. Demikian pula pada olahraga, agar dapat meningkatkan prestasi olahraga perlu adanya pembinaan yang diawali dengan pembibitan. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) olahraga kini tidak hanya sekedar hobi saja namun banyak digunakan sebagai olahraga rekreasi, pendidikan dan prestasi.

Terkait dengan pernyataan tersebut diatas, olahraga mempunyai 4 (empat) tujuan yaitu : 1) Olahraga prestasi, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi; 2) Olahraga rekreasi, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal baik tempat atau peraturannya; 3) Olahraga kesehatan, mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani; 4) Olahraga pendidikan, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga.

Pada dasarnya olahraga bersifat universal atau tidak memandang status, ras, suku, bangsa, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi, maupun gender. Sekian banyaknya sumbangsi olahraga terhadap kehidupan manusia sehingga kini sering dijadikan sebagai sarana rekreasi, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan dll yang dapat memberikan kepuasan tersendiri bagi penikmat olahraga tersebut. Manfaat olahraga ini tidak hanya berdampak pada kenikmatan individu saja akan tetapi dapat dirasakan oleh suatu bangsa, daerah, bahkan negara.

Salah satu upaya pembangunan dan peningkatan perdamaian antar negara dapat diwujudkan dengan olahraga, sebab buah manis dari kompetisi olahraga adalah persahabatan. Pembangunan bangsa melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia, diwujudkan melalui pembinaan dan pembibitan untuk olahraga

prestasi. Di Indonesia sendiri, prestasi olahraga masih tertinggal jauh dengan negara-negara lain. Hanya beberapa cabang olahraga saja yang masih tetap eksis teori-teori serta kemajuan yang ada.

Pencarian bibit-bibit olahragawan yang tepat adalah di sekolah dasar, menengah dan perguruan tinggi. Olahraga disekolah melekat pada pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang bertujuan untuk mengajarkan dan mengenalkan jenis-jenis olahraga kepada siswa, sedangkan untuk mengembangkan prestasi olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Disekolah SMP Negeri I Telaga tempat peneliti melakukan observasi saat kegiatan ekstrakurikuler, tertarik pada olahraga lompat jauh karena melihat banyaknya bibit-bibit atletik yang memiliki potensi namun kurang mendapat perhatian dari sekolah. Dilihat dari lokasi tempat tinggal mereka dilingkungan perbukitan atau dataran tinggi yang memaksa mereka harus berjalan dan berlari disaat pergi dan pulang sekolah, tidak sadar bahwa secara otomatis daya tahan serta kekuatan tungkai mereka terbentuk dengan sendirinya. Sehingga membutuhkan sentuhan latihan yang baik dari Pembina olahraga untuk mencapai prestasi yang mereka inginkan. Kurangnya ketersediaan dan pemanfaatan sarana olahraga sekolah serta pemberian latihan terfokus pada siswa yang berpotensi merupakan masalah utamanya. Pembinaan selalu dilakukan ketika tournament atau kompetisi sudah dekat. Sehingga hasil yang dicapai pun tidak maksimal. Oleh karena itu penulis tertarik mengambil olahraga lompat jauh merupakan subjek penelitian dengan objeknya pada power tungkai.

Salah satu materi ajar penjasokes yaitu atletik. Atletik merupakan olahraga tertua dan sering disebut sebagai induk olahraga atau *mother of sport*. Dikatakan demikian sebab hampir setiap cabang olahraga mengandung unsur atletik. Melihat dari sejarahnya atletik sudah dikenal sejak jaman purbakala. Dengan kebiasaan hidup berpindah-pindah tempat, berburu, berlari, berjalan jauh, tidak disadari bahwa itu sudah menyangkup pada aktivitas atletik. Adapun unsur olahraga atletik meliputi jalan cepat, lari, lompat, dan lempar. Lompat jauh yang merupakan focus subjek dalam penelitian ini yaitu salah satu nomor lomba atletik termasuk pada kategori lompat.

Tujuan utama dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya pada bak lompatan. Sama halnya dengan olahraga yang lain, agar menghasilkan lompatan yang jauh seorang pelompat harus menguasai teknik dasar dengan baik. Teknik dasar lompat jauh terbagi atas empat yaitu awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat. Keempat teknik ini apabila dikuasai dan dikolaborasikan dengan cepat dan benar maka akan menghasilkan jarak lompatan yang bagus pula

Tidak hanya sebatas pada teknik dasar saja, namun ada beberapa hal yang mesti diperhatikan untuk menunjang teknik-teknik diatas yaitu kondisi/komponen fisik yang meliputi kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelincahan dll. Dalam melakukan awalan lompat jauh dibutuhkan kecepatan lari menuju papan tumpuan untuk menolakkan kaki sekuat dan secepat mungkin agar tubuh dapat terangkat tinggi keatas sampai dengan pendaratan. Usaha kaki menolak tubuh pada papan tumpuan tanpa adanya perlambatan membutuhkan daya ledak atau power sebagai penunjangnya. Karena power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau gerak sekuat-kuatnya dalam waktu yang cepat/singkat.

Power ini dapat dibentuk melalui latihan pliometrik. Redclife dan Farentinos (dalam terjemahan Furqon dan Douwes, 2002:2) mengemukakan bahwa istilah pliometrik diperkirakan berasal dari kata bahasa Yunani "*pleythuein*" berarti "memperbesar atau meningkatkan". Atau dari kata "*plio*" dan "*Metric*" masing-masing memiliki arti lebih "banyak" dan "ukuran". Jenis latihan ini diyakini dan seringkali digunakan oleh setiap pelatih jika ingin mengembangkan *power*. Dengan menggunakan lebih besar beban tubuh sendiri menjadikan latihan ini simple dan tidak membutuhkan biaya yang besar untuk pengadaan alat.

Diantara banyaknya jenis latihan pliometrik, peneliti memilih latihan *single leg speed hop* untuk mengembangkan power siswa SMP Negeri 1 Telaga yang berminat pada olahraga lompat jauh dengan tujuan meningkatkan kemampuan lompat jauh mereka. Cara melakukan latihan ini yaitu berdiri relaks, punggung lurus, pandangan kedepan, dan bahu agak condong ke depan, kedua lengan disamping badan dan tekuk hingga 90^0 serta posisi ibu jari keatas. Kemudian loncatlah dengan satu kaki sebagai tumpuan setinggi mungkin,

tekuklah tungkai secara penuh hingga posisi kaki dibawah pantat, berikan tekanan pada angkatan maksimum dengan membawa lutut ke atas dan ke depan pada tiap ulangan, mendaratlah dengan kaki yang menjadi tumpuan. Lakukan sejumlah ulangan setelah itu diganti dengan kaki yang berikutnya. Disarankan untuk melakukan 2-4 set dengan ulangan 8-12 kali untuk setiap kaki, dan waktu istirahat kira-kira 2 menit diantara set.

Peneliti berkeyakinan bahwa power sangat dibutuhkan pada saat tungkai melakukan tolakan pada papan tumpuan. Keadaan ini yang sangat menentukan jauh tidaknya hasil lompatan. Sebab, tolakkan tungkai dengan cepat dan kuat keatas ikut mengangkat tubuh terhempas jauh ke udara sehingga memungkinkan akan menambah jarak lompatan. Untuk membuktikan pernyataan tersebut maka perlu adanya penjelasan secara teoretis didukung oleh para ahli dan orientasi praktek pada saat penelitian yang dilakukan. Dengan demikian, peneliti berkesimpulan bahwa judul dalam penelitian ini yaitu: “Pengaruh latihan *single leg speed hops* terhadap *power* otot tungkai pada lompat jauh siswa SMP Negeri I Telaga”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya adalah:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi lompat jauh?;
2. Apakah Faktor Kondisi fisik *single leg speed hop* dapat berpengaruh terhadap lompat jauh?;
3. Bila faktor *single leg speed hop* berpengaruh terhadap kondisi fisik, sejauh mana tingkat pengaruhnya?;
4. Apakah dengan latihan *single leg speed hop* kemampuan lompat jauh meningkat?

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap *power* Otot tungkai dalam olahraga lompat jauh pada siswa SMP Negeri I telaga?”

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan power tungkai pada lompat jauh siswa SMP Negeri I Telaga

1.4.2 Manfaat

Terdapat beberapa manfaat dari penelitian iniantara lain:

1. Siswa mendapat pengalaman baru tentang latihan pliometrik dan cara melakukannya.
2. Bertambahnya khasanah ilmu pengetahuan mengenai olahraga atletik khususnya lompat jauh dan cara meningkatkan kemampuannya
3. Semakin bertambahnya referensi tentang olahraga yang dapat dijadikan literature untuk pengembangan ilmu olahraga
4. Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi lompat jauh siswa SMP Negeri I Telaga.