

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga atletik di Indonesia sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda, tetapi hanya terbatas pada para pelajar dan orang-orang yang berada di kota-kota besar saja. Atletik merupakan dasar untuk dapat melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga yang lainnya. Induk organisasi atletik di negara Indonesia dikenal dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) yang muncul pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Adapun induk organisasi atletik tingkat dunia diberi nama IAAF (*International Amateur Athletic Federation*). (Faridha Isnaini, 2009:20).

Atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga. Secara garis besar jenis olahraga dalam atletik dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. (Sri Wahyuni, 2010:37).

Istilah atletik dalam bahasa Inggris mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan. Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan manusia. Berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia (Budi Sutrisno, 2010:29).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandung banyak macam bentuk perlombaan di dalamnya misalnya lari, lompat, lempar. Atletik ini juga menjadi induk dari semua cabang olahraga yang ada. Sebab dalam cabang olahraga lainnya terdapat teknik dasar lari dan lompat yang merupakan nomor-nomor cabang olahraga yang ada di dalam atletik itu sendiri. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang

mempunyai gerakan-gerakan alamiah yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan alamiah maka hal ini akan mudah untuk melakukan serta mempelajarinya bahkan dalam setiap cabang olahraga, gerakan dalam atletik hampir selalu ada, seperti berjalan, berlari, melompat, melempar dan lain-lain. Seorang siswa yang ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik yang prima. maka untuk mencapai prestasi yang maksimal akan mudah terwujud. Untuk dapat mencapai prestasi dengan baik, maka diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot-otot yang berperan. Otot-otot yang perlu dikembangkan adalah otot-otot paha bagian depan yaitu *sartorius, tensor fasciae latae, adductor longus, rectus femoris, vastus lateralis* dan *vastus medialis*, serta otot-otot paha bagian belakang yaitu *semiten dinosus, semimem branosus, bicep femoris, adductor magnus* dan *adductor brevis*. Otot-otot paha tersebut merupakan penggerak anggota gerak tubuh bagian bawah.

Pemilihan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan situasi dan kondisi anak latihan maupun sarana dan prasarana akan sangat menentukan keberhasilan dalam proses berlatih melatih, Metode latihan merupakan prosedur atau cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyusunannya untuk memperoleh prestasi optimal. Metode latihan yang tepat dan sesuai akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi anak latihan. Untuk itu metode latihan harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Eddy Purnomo (2007:30) kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Kecepatan adalah hasil kecepatan gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (powerfull) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan *efesien* (*efficient*). Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Otot merupakan bagian yang dominan dalam melakukan gerakan. Dalam tubuh manusia otot-otot bekerja sesuai dengan aktifitas yang dibutuhkan serta sesuai dengan bagian-bagian dan tempatnya. Saat melakukan tolakan dalam lompat jauh diperlukan daya ledak otot kaki yang sangat kuat, dengan daya ledak yang maksimal maka diharapkan dapat menghasilkan hasil lompatan maksimal. Berhubungan dengan daya ledak otot kaki maka dalam hal ini otot tungkai berperan sangat besar dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh.

Power merupakan hasil perkalian kekuatan dan kecepatan, sehingga satuan *power* adalah kg (berat) meter/detik. Tim Fisiologi (2009: 45) membedakan *power* sebagai berikut:

Power (daya ledak) ada 2 bagian: (1) Kekuatan daya ledak; kekuatan ini digunakan untuk mengatasi resistensi yang lebih rendah, tetapi dengan percepatan daya ledak maksimum. *Power* ini sering untuk melakukan satu gerakan atau ulangan (lompat jauh, lempar cakram, dll), (2) Kekuatan gerak cepat; gerakan ini dilakukan terhadap resistensi dengan percepatan dibawah maksimum, jenis ini digunakan untuk melakukan gerakan berulang-ulang misalnya lari, mangayuh, dll (Tim Fisiologi, 2009:45).

Untuk menghasilkan gerak teknik yang baik diperlukan metode latihan yang tepat. Metode latihan yang digunakan dalam meningkatkan kecepatan, *power* otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah metode *sprint training*.

Berdasarkan hal tersebut metode latihan *sprint training* memungkinkan berpengaruh terhadap kecepatan, *power* otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, namun dalam kaitan dengan skala prioritas dan metode latihan mana yang lebih efektif dari kedua metode latihan tersebut belum dapat dibuktikan apakah metode latihan *sprint training* terhadap

kecepatan, *power* otot tungkai yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok? Olehnya peneliti ingin membuktikan apakah terdapat pengaruh dari metode pelatihan tersebut.

Kita ketahui bersama bahwa kecepatan dan daya ledak otot merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting perannya pada hampir semua cabang olahraga, dimana kecepatan dan daya ledak otot sangat berpengaruh pada hampir semua cabang olah raga. Khususnya siswa putera SMP N 2 Kabila masi sangat banyak yang belum mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok, sehingga hasil yang dicapai belum optimal. Beberapa siswa putera yang sering melakukan latihan tidak mampu menunjukkan prestasi secara optimal. maka perlu diberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

SMP N 2 Kabila pada umumnya pembelajaran pendidikannya adalah membaca, menulis, menghitung akan tetapi selain pembelajaran yang ada di atas, masih ada pendidikan jasmani yang di dalamnya meliputi, senam, permainan, atletik dll. Dalam pendidikan jasmani itu sendiri bertujuan pokok untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP N 2 Kabila sehingga pembelajaran disekolah dapat tercapai dengan baik. Kurikulum kelas VIII semester genap terdapat pembelajaran gerak dasar lompat, loncat, dan lempar. Berdasarkan kurikulum K 13. Ruang lingkup pembelajaran di SMP N 2 Kabila pada umumnya memiliki 7 (tujuh) ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang meliputi aspek-aspek sebagai berikut. 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktivitas pengembangan, 3) Aktivitas senam, 4) Aktivitas ritmik, 5) Aktivitas air, 6) Pendidikan luar kelas, 7) Kesehatan. Lompat jauh merupakan implementasi gerak dasar yang dalam Standar Kompetensinya berbunyi: “Mempraktikkan gerak dasar kedalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”. dan dalam Kompetensi dasarnya berbunyi: “Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi: lompat dan loncat, dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percayadiri, dan kejujuran” Karena dalam pembelajaran di sekolah dasar, SMP dan

SMA hanya ada gerak dasar. Lompat jauh dapat dilakukan siswa sebanyak 3 kali dan dapat diulang ulang karena hanya dalam pembelajaran dan tidak mengacu pada prestasi siswa untuk mengikuti perlombaan.

Dengan demikian untuk mendapatkan lompatan yang optimal haruslah ditunjang fisik yang baik, khususnya kecepatan dan *power* (daya ledak) dari tungkai yang kuat. Selain itu tentunya harus ditunjang keterampilan teknik gerakan yang baik. Jadi untuk dapat mencapai dan meningkatkan kemampuan lompat jauh khususnya dalam gaya jongkok, harus dikembangkan unsur fisik, terutama kecepatan dan *power* tungkai untuk melakukan tolakan.

Tungkai merupakan bagian anatomi dari manusia yang dapat menghasilkan tolakan dan lompatan yang baik. Bagi para guru PenjasKes harus ketat dan objektif menilai dan memilih bentuk latihan yang baik untuk anak didiknya. Tetapi untuk lebih meningkatkan hasil pembelajaran juga perlu didukung oleh faktor-faktor sarana dan prasarana olah raga seperti; lapangan olahraga yang memadai dan peralatan olah raga yang lengkap dan memadai.

Power otot tungkai merupakan suatu unsure diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan *biomotorik* manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan yang sesuai.

Akan tetapi sesuai pengamatan yang saya lakukan ketika saya datang di SMP N 2 Kabila, banyak siswa yang melakukan lompat jauh belum maksimal, baik dalam jauhnya lompatan maupun awalan dan tumpuan saat akan melakukan lompatan, ketika bermain maupun saat guru penjas mereka memberikan materi atletik dalam hal lompat jauh

Berdasarkan penjelasan di atas dan pengamatan peneliti, dalam olahraga atletik nomor lari. lompat jauh gaya jongkok dan juga *power* otot tungkai, untuk menghasilkan kemampuan lari yang cepat, lompatan yang baik dalam lompat jauh gaya jongkok dan *power* otot tungkai, sangat diperlukan kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan dilihat peningkatan dari metode latihan, yaitu: metode *sprint training* terhadap kecepatan, *power* otot tungkai dan lompat jauh gaya jongkok (sebagai variabel *independent manipulatif*),

dikarenakan saat melakukan aktifitas lari, *power* otot tungkai dan kemampuan lompat jauh kita menggunakan otot yang sama dengan otot yang kita gunakan saat melakukan latihan *sprint training* terhadap kecepatan, *power* otot tungkai dan kemampuan lompat jauh

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, di antaranya adalah:

1. Apakah peningkatan pada komponen pada lompat jauh gaya jongkok masih relatif perhatiannya kurang.
2. Apakah penerapan metode latihan masih bersifat umum, sehingga prinsip-prinsip individual kurang begitu diperhatikan oleh pelatih atletik.
3. Apakah terdapat pelatih atletik yang belum memperhatikan program latihan dan fasilitas-fasilitas pendukung selama proses berlatih-melatih.
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *sprint training* terhadap kecepatan, *power* otot tungkai, dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini ialah;

1. Apakah terdapat pengaruh *sprint training* terhadap kecepatan pada siswa Kls VIII putra SMP Negeri 2 Kabila.?
2. Apakah ada pengaruh *sprint training* terhadap *power* otot tungkai pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kabila ?
3. Apakah ada pengaruh *sprint training* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kabila ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. untuk mengetahui pengaruh dari *sprint training* terhadap kecepatan

2. untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan *sprint training* terhadap *power* otot tungkai
3. untuk mengetahui pengaruh dari latihan *sprint training* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok