

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering disebut juga induk dari semua cabang olahraga. Hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan. Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh – jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompatan. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam – macam gaya yang umum digunakan oleh para pelompat yaitu gaya jongkok (tuck), gaya menggantung (hang style), gaya jalan diudara (walking in the air) perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang diudara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Menurut Aip syarifuddin (1992;73), teknik dasar dalam lompat jauh yaitu : (1) awalan atau ancang – ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan Horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan keatas, kedepan (pada lompat jauh atau lompat jangkit). (2). Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kirimaupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) melayang diudara. Sikap badan diudara harus diusahakan melayang selama mungkin diudara

serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. (4). Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian terakhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan.

Kondisi fisik yang baik tidak dapat dicapai hanya melalui permainan olahraga itu sendiri, tetapi harus dilakukan pula dengan melalui proses latihan. Program latihan kondisi fisik harus terencana secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani serta kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga demikian memungkinkan atlet berprestasi yang lebih baik. Apabila kondisi fisik seseorang baik maka akan bermanfaat untuk : (1) peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi kerja jantung, (2). Peningkatan dalam kekuatan, keseimbangan dalam dinamis, stamina, kecepatan, dan lain – lain komponen kondisi fisik, (3). Ekonomi gerak yang lebih baik dalam latihan. (4). Ekonomi gerak yang lebih cepat dalam organ – organ tubuh setelah latihan dan (5) responden cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu – waktu respon demikian diperlukan.

Hampir disetiap cabang olahraga, unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dinamis, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi sangat diperlukan. Besar kecilnya kebutuhan akan unsur kondisi fisik berbeda – beda tergantung pada karakteristik dari cabang olahraganya. Demikian halnya pada lompat jauh, tiga unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kecepatan, *sprint 30 meter dan 50 meter* dan keseimbangan dinamis, untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dinamis, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan efektif dan efisien dalam melakukan lompatan.

Pentingnya *kecepatan* pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh, dikeranakan pada saat tolakan, melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat *eksplosif*. *Power* otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot – otot dibawah teganganyang membebani. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, gerakan – gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan kekuatan dan *kecepatan* dalam melakukan lompatan.

Kecepatan adalah gerak yang diakibatkan oleh kontradiksi otot. Maka dari itu kemampuan dan pengembangan kecepatan ditentukan oleh tipe otot yang dimiliki seseorang. Individu otot putihnya lebih dominan, kecenderungan memiliki gerakan yang cepat walaupun cepat mengalami kelelahan. Seseorang yang mempunyai tipe otot putih lebih dominan, bila diikuti dengan latihan yang terencana, sistematis, serta berkesinambungan, semangat memungkinkan orang tersebut memiliki tingkat kecepatan gerak yang baik. Metode yang dapat dikembangkan untuk melatih kecepatan diantaranya menggunakan metode interval training dan sirkuit training.

Kaitannya dengan kecepatan dan lompat jauh yaitu berawal dari kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan yang disebut dengan kecepatan horisontal kemudian beralih menjadi kecepatan vertikal setelah menumpu untuk mengangkat seluruh anggota badan keatas depan. Peranan kecepatan adalah untuk membantu memberi kekuatan pada saat melakukan tolakan keatas depan. Dengan kecepatan lari yang maksimal maka pelompat tersebut dapat mengangkat tubuhnya maksimal pula. Semakin tinggi membawa tubuhnya keatas maka semakin jauh jarak lompatan yang dicapai. Agar dapat menghasilkan daa tolak yang lebih besar, maka langkah lari awalan dilakukan dengan cepat serta efektif dan efisien.

Hasil yang diperoleh dari cabang olahraga masih belum sesuai dengan harapan. Hal ini harus dijadikan motivasi untuk meningkatkan usaha pembinaan, pengembangan kegiatan olahraga di beberapa cabang. Atletik merupakan cabang olahraga yang selalu dilombakan baik tingkat regional, nasional, maupun

internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor yang dipertandingkan. Nomor – nomor tersebut terdiri dari jalan, lari, lompat, lempar.

Provinsi Gorontalo adalah daerah yang juga mempunyai gudang – gudang atletik khususnya cabang atletik nomor lari, lempar, dan lompat dan saat ini dalam pembinaan di PPLP GORONTALO, dan PPLD yg ada di kabupaten. Pada 5 tahun yang lalu cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh belum mampu bersaing dengan daerah yang ada di Jawa, karena dilihat dari postur tubuh atlet Gorontalo sudah kalah dengan daerah – daerah yang ada di Jawa. Pada tahun 2014 Gorontalo mampu meraih medali Emas di tingkat SMA yakni pada kejuaraan POPNAS (PEKAN OLAHRAGA NASIONAL). Yang dipelopori oleh coach yang juga sebagai mantan atlet pada kejuaraan di tahun 90an, Ini adalah bukti bahwa Gorontalo mampu bersaing pada tingkat nasional dan ini juga adalah salah satu untuk memotivasi para siswa baik yang SMP, SMA yang ada di Gorontalo,

Ditahun 2015 ada beberapa siswa SMA NEGERI 1 KABILA mengikuti perlombaan KEJURNAS JUNIOR REMAJA DI JAKARTA, akan tetapi tidak mendapatkan medali kalah dengan provinsi yang ada di Jawa. Inilah yang kemudian yang akan menjadi salah satu tolak ukur para pelatih agar supaya ketika ada event nasional bisa bersaing dengan daerah – daerah yang ada di Jawa. Sebenarnya ini adalah hasil yang sudah baik, karena sudah bisa lolos sampai tingkat nasional, hanya saja ini pun akan menjadi PR oleh pelatih yang ada di SMA NEGERI 1 KABILA. Biasanya juga faktor penyebab adalah sarana dan prasarana yang belum memadai, sehingga ini pun harus menjadi perhatian pemerintah agar dapat memotivasi atlet lebih giat lagi untuk berlatih, karena hal tersebut biasanya dapat mempengaruhi faktor psikologi dan tidak berkembangnya atlet pada saat bersaing pada tingkat nasional.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mencoba meneliti mengenai ***“Perbedaan Pengaruh latihan lompat vertical dan horizontal terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok*** (Studi eksperimen pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.)

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut.

- a) kurangnya latihan *vertical dan horizontal* terhadap kemampuan *lompat jauh gaya jongkok* (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango)
- b) Belum maksimalnya latihan *vertical dan horizontal* terhadap kemampuan *lompat jauh gaya jongkok*. (Studi eksperimen pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.)
- c) Apakah ada hubungan yang signifikan *latihan vertical dan horizontal* terhadap kemampuan *lompat jauh gaya jongkok* (Studi eksperimen pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango.)

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka muncul masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh latihan lompat vertical terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango
2. Apakah terdapat pengaruh latihan lompat horizontal terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan lompat vertical dan horizontal terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango

1.4 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lompat vertical terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan lompat harisontal terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan lompat vertical dan horizontal terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X Sma Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango

1.5 manfaat penelitian

Dari penelitian di atas, ada dua manfaat yang dapat diperoleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti dibawah ini.

a) Teoritis

Bagi mahasiswa, manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga atletik. Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dan khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok (*Sit down in the air style*)

b) Praktis

Bagi siswa guru dan pelatih, penjelasannya seperti di bawah ini.

1. Siswa : memberikan pelajaran yang efektif guna mendapatkan hasil lompat jauh gaya jongkok
2. Guru : dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif untuk diberikan kepada siswa untuk mencapai hasil lompat jauh gaya jongkok yang seoptimal mungkin.

c) Pelatih

suatu pedoman untuk menjadi pelatih yang siap memenangkan atlit baik di tingkat regional, nasional, dan internasional.