

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*).

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.

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.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandung banyak macam bentuk perlombaan didalamnya misalnya lari, lompat, lempar. Atletik ini juga menjadi induk dari semua kecabangan olahraga yang ada. Sebab dalam cabang olahraga lainnya terdapat teknik dasar lari dan lompat yang merupakan nomor-nomor cabang olahraga yang ada didalam 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 *semitendinosus*, *semimembranosus*, *biceps 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 latih 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 latih. 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. 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.

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 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 melakuakn gerakan berulang-ulang misalnya lari, mangayuh, dll.

Untuk menghasilkan gerakteknik yang baik diperlukan metode latihan yang tepat. Metode latihan yang digunakan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok adalah metode *side jump sprint*.

Berdasarkan hal tersebut metode latihan *side jump sprint*memungkinkan berpengaruh terhadapkemampuan lompat jauh gaya jongko.Namun di sekolah SMP Negeri 2 Batudaa belum diterapkan latihan *side jump sprint* sehingga membuat hasil lompatan siswa tidak maksimal. 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 2Batgudaa masih 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 2Batudaa 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 2Batudaa 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 2Batudaa 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 di lakukanya 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 gaya 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 Penjas kes 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 olahraga 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 Batudaa, 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 lompat dalam hal ini lompat jauh gaya jongkok untuk menghasilkan kemampuan lompatan yang baik dalam lompat jauh gaya jongkok, sangat diperlukan kecepatan dan daya ledak otot tungkai. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan dilihat peningkatan dari metode latihan, yaitu: metode *side jump sprint* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (sebagai variabel *independent manipulatif*), dikarenakan saat melakukan aktifitas lompat jauh kita menggunakan otot yang sama dengan otot yang kita gunakan saat melakukan latihan *side jump sprint* terhadap kemampuan lompat jauh

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi ialah:

1. kurang maksimalnya power otot tungkai, pada siswa SMP Negeri 2 Batudaa
2. Kurang maksimalnya hasil dari lompat jauh pada siswa SMP Negeri 2 Batudaa

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah dapat disimpulkan sebagai berikut, adanya hal yang perlu diteliti, sehingga timbul sebuah pertanyaan “ apakah terdapat pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap kemampuan lompatan dalam cabang lompat jauh siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa.

1.4 Tujuan dan manfaat penelitian

1.4.1 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, dan memperoleh informasi yang nyata tentang pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, serta memberikan informasi kepada semua orang khususnya kepada seseorang yang berkecimpung di dunia atletik lebih khususnya nomor lompat karena penelitian ini bertujuan untuk mengasah kemampuan lompatan para atlet lompat jauh diantaranya adalah metode latihan *side jump sprint* yang mempengaruhi lompatan. Penelitian ini juga membuktikan adanya pengaruh antara otot tungkai dengan lompat jauh gaya jongkok.

dikarenakan saat melakukan *side jump sprint* atlet melakukan lompatan ke kiri dan ke kanan dan ditambahkan dengan berlari kedepan dengan jarak tertentu yang membuat otot tungkainya menjadi lebih kuat, maka latihan *side jump sprint* adalah bentuk latihan yang tepat untuk melatih kemampuan lompat jauh, karena saat melakukan lompat jauh kita memerlukan otot tungkai yang kuat agar menghasilkan lompatan yang jauh, serta dapat melatih kecepatan yang kita perlukan ketika mengambil awalan sesaat sebelum melakukan tolakan di papan tumpuan.

1.4.2 Manfaat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi maupun pertimbangan oleh berbagai pihak seperti :

1. Bagi peneliti
 - a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang obyektif dalam ilmu keolahragaa
 - b. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang
 - c. Sebagai syarat untuk kelulusan dalam strata sarjana satu (S1)
2. Bagi pembaca:
 - a. Sebagai dasar yang bisa memberikan sedikit ilmu dibidang keolahragaan
 - b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai “pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap kemampuan lompat jauh”
3. Bagi lembaga :
 - a. Merupakan sumbangan bagi ilmu pengetahuan dibidang pendidikan kepelatihan olahraga
 - b. Sebagai sarana informasi kepustakaan referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga