

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembinaan dan pengembangan atletik di Indonesia pada dasarnya merupakan bagian dalam pembangunan olahraga di Indonesia yang diarahkan pada usaha meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga dan masyarakat. Serta tercapainya sasaran dan prestasi yang membanggakan di tingkat Internasional.

Oleh karena itu untuk mewujudkan keinginan pemerintah tersebut, telah dilakukan berbagai upaya serta usaha yang strategis oleh pemerintah, induk organisasi atletik di Indonesia dan masyarakat. Upaya pembinaan dan pengembangan atletik yang di selenggarakan melalui jalur sekolah maupun kumpulan-kumpulan/klub-klub yang ada, mengalami pasang surut dan tidak berjalan mulus seperti yang diharapkan.

Melihat perkembangan dan pembinaan atletik di Gorontalo saat ini, maka sangat perlu adanya penanganan yang serius yang didukung oleh pemerintah serta para pakar atletik baik yang berada di kalangan akademis perguruan tinggi, maupun yang ada di masyarakat, guna untuk mencari alternatif dan solusi pemecahan masalah tersebut. Upaya untuk melahirkan atlet-atletik yang berprestasi tinggi tidaklah muda, dan merupakan suatu hal yang rumit yang memerlukan waktu yang panjang, sekaligus melibatkan komponen/unsur yang secara berkaitan dan harus berjalan secara bersamaan dengan tanpa mengenal

lelah, dan dengan dukungan dana yang tidak sedikit. Latihan yang merupakan proses penyempurnaan dan pendewasaan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal memerlukan keterlibatan semua pihak baik itu Pembina/pengurus, pelatih serta unsur-unsur yang terkait lainnya seperti halnya sekolah-sekolah yang membina para siswa untuk mengembangkan bakatnya guna untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Mengingat sekolah sebagai basis pembinaan, maka keterlibatan kepala sekolah, guru pendidikan jasmani, dan guru-guru mata pelajaran lainnya, serta pengawas sekolah sangat di perlukan toleransinya. Sebagai pemenuhan untuk menciptakan atlit-atlit baru serta pembinaan kesegaran dan kesehatan jasmani maka olahraga dimasukkan pada mata pelajaran disekolah. Olahraga atletik termasuk pada sub materi yang juga diajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Atletik ini merupakan olahraga tertua dan juga dikenal dengan ibu dari olahraga atau induk olahraga yang dikarenakan oleh adanya gerak dasar atletik disetiap cabang olahraga lainnya. Atletik meliputi gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar. gerakan-gerakan ini tidak luput dari aktivitas sehari-hari manusia. Sama dengan olahraga lainnya, atletik juga terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi. Terbukti dengan adanya cabang-cabang dari induk organisasi atletik (PASI) didaerah masing-masing.

Istilah “ Lompat ” digunakan untuk nomor-nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, di antaranya adalah lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh. Nomo-nomor lompat dalam cabang olahraga atletik ini

tidak pernah absen dalam perhelatan akbar seperti pesta-pesta olahraga baik di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang dilakukan dengan cara seorang atlet berusaha untuk melompat sejauh-jauhnya ke dalam bak pasir dengan terlebih dahulu dengan mengambil awalah.

Walaupun saat ini masih kurangnya perhatian pemerintah, khususnya pemerintah Propinsi Gorontalo, namun pada akhir-akhir ini nampak jelas bahwa iven atau pertandingan olahraga atletik sering dilaksanakan atas partisipasi masyarakat dan instansi terkait baik sebagai panitia pelaksana pertandingan maupun peserta/atlit. Hal ini menandakan bahwa olahraga atletik telah menjadi salah satu olahraga populer dan meluas keseluruh jaringan masyarakat Gorontalo, sehingga walaupun kurangnya perhatian yang serius dari pemerintah, olahraga ini tetap dapat dilaksanakan dalam bentuk iven atau kompetisi yang dilaksanakan untuk anak-anak pelajar untuk mencari dan menciptakan atlit-atlit muda yang berbakan dan memiliki kemampuan lompatan yang jauh dan benar.

Namun sesuai dengan hasil observasi awal yang saya lakukan di beberapa sekolah khususnya SMP Negeri 1 Telaga dan melalui wawancara langsung pada guru-guru olahraga dalam hal ini sebagai pelatih di sekolah, sebagian besar mengatakan bahwa kendala utama adalah terletak pada kemampuan atlit tidak terlatih dengan baik dan benar, sehingga berdampak pada kurangnya kemampuan daya ledak otot tungkai (*power tungkai*). Yang mengakibatkan prestasi yang diraih oleh siswa sekolah SMP Negeri 1 Telaga sangat rendah dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh. Pada pengamatan saya ketika siswa

melakukan praktek lompat jauh kemampuan rata-rata yang mereka miliki hanya sekitar 2.40 meter dan ini masih sangat rendah dalam kategori atlit junior.

Pada cabang olahraga lompat jauh sangat di butuhkan unsur kondisi fisik khususnya *Daya Ledak Otot Tungkai* merupakan unsur kondisi fisik yang sangat dominan dan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap atlit. Untuk sebagai penunjang keterampilan saat melakukan lompatan/tolakan pada olahraga lompat jauh, Dengan memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai yang tinggi dan baik, masalah tersebut dapat diatasi tentunya melalui latihan yang teratur dan terarah.

Latihan diketahui sebagai upaya seseorang untuk meningkatkan kemampuannya yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan ketrampilan yang dimiliki. Dalam mewujudkan sebuah prestasi olahraga latihan yang dilakukan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan mental/psikologi. Sebagai langkah awal latihan perlu diberikan latihan fisik karena keadaan dan kondisi fisiklah yang menentukan baik dan buruknya teknik pelaksanaan gerakan.

Ditinjau dari kondisi fisik, salah satu komponen kondisi fisik yang dapat mendukung pencapaian prestasi lompat jauh adalah *power* otot tungkai. Menurut Thompson dalam buku Ria Lumintuarso (2013 : 53) dasar utama dari unsur kondisi fisik ada 5 yaitu : kecepatan, kekuatan, dayatahan, koordinasi dan fleksibilitas.

Hal ini berarti bahwa tungkai sebagai salah satu subjek gerak dominan harus memiliki kekuatan dan kecepatan otot yang memadai. Perpaduan antara kekuatan dengan kecepatan disebut dengan istilah *power*.

Berdasar pada uraian-uraian di atas, maka power dalam hal ini adalah power tungkai harus diberikan perlakuan atau latihan agar tungkai sebagai subjek gerak utama memiliki power yang relatif tinggi dan dapat bergerak secara eksplosif. Menurut Ria Lumintuarso (2013 : 57) “power adalah kemampuan untuk melawan tahanan/beban dengan gerak yang sangat cepat dan eksplosif. Pencapaian jarak lompatan sangat tergantung pada daya dorong badan kedepan atas yang dapat dikembangkan dari *power* otot tungkai.

Menurut Soegito dan dkk (dalam Skiripsi Zulvana Adi Ermawan 2010 : 2) bahwa “Untuk dapat melompat dengan kuat dan baik, perlu latihan-latihan penguatan otot-otot kaki”. *Power* merupakan aplikasi kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. *Power* dapat dilatih dan dikembangkan melalui beberapa cara metode latihan, antara lain dengan latihan Pliometrik.

Menurut Ria Lumintuarso (2013 : 61) pliometrik adalah metode latihan untuk kekuatan, kecepatan (*power*) dengan menggunakan beban utama beban atlet itu sendiri yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan maksimal yang telah dimiliki oleh atlet kedalam aplikasi gerak cepat dan kuat (*powerful*) sesuai dengan sifat cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan bagian-bagian latihan dari pliometrik tersebut, untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya menggantung yaitu latihan anggota gerak bawah, khususnya *power* otot tungkai. Menurut James C. Radcliffe dan Farentinos (dalam Skiripsi Zulvana Adi Ermawan 2010 : 3) beberapa bentuk latihan pliometrik yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya ledak anggota

gerak bawah antara lain : “*Bounds, hops, jumps, leaps, skips, ricochets, jumping-in place, standing jumps, multiple hop and jump, box jump, box drills, dan depth jump.*”

Latihan *High Box Jump* dan *High Depth jump* adalah salah satu jenis latihan pliometrik. Latihan ini harus dilakukan dengan hati-hati dengan berbagai macam variasi dan bertahap. Bentuk latihan dengan menggunakan kontraksi eksentrik perlahan dan melakukan gerakan kontraksi cepat.

Latihan *High Box Jump* dan *High Depth Jump* merupakan bentuk latihan pliometrik untuk meningkatkan *power*. Tetapi masing-masing mempunyai karakteristik yang berbeda, sehingga belum diketahui secara pasti latihan mana yang efektif terhadap peningkatan *power* otot tungkai. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik dan efektif terhadap peningkatan *power* otot tungkai, maka perlu dikaji dan diteliti melalui penelitian eksperimen.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas merupakan dasar yang melatar belakangi penulis tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen yang diformulasikan dengan judul : “ *Perbedaan Pengaruh Latihan High Box Jump dan Latihan High Depth Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Telaga*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: Salah satu kendala yang terjadi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung yaitu kurangnya pemahaman guru dalam memberikan bentuk-bentuk latihan, sehingga

saat *take of* masih banyak siswa yang belum bisa melakukan lompat jauh secara baik dan benar. Mungkinkah dengan latihan pliometrik *High Box Jump* dan *High Depth Jump* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

Diharapkan dengan adanya bentuk latihan bisa dapat menambah pemahaman teknik dan keterampilan dasar dengan baik dalam cabang olahraga lompat jauh, di harapkan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga bisa melakukan lompat jauh dengan benar. Bagaimana cara memberikan latihan terutama dalam lompat jauh agar siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga bisa melakukan lompatan yang jauh dan baik, Ketika memberikan latihan kepada siswa pelatih harus memberikan latihan *power* yang sesuai atau searah dengan gerakan yang akan dilaksanakan pada saat melakukan lompat jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah terdapat pengaruh latihan *High Box Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga ? Apakah terdapat pengaruh latihan *High Depth Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga ? Apakah terdapat perbedaan antara latihan *High Box Jump* dan latihan *High Depth Jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga ?

1.4 Tujuan Penelitian

Setiap usaha yang dilakukan seseorang tentunya mempunyai tujuan yang ingin di capainya. Demikian pula dengan penelitian ini, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *High Box Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga dan pengaruh Latihan *High Depth Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga, dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *High Box Jump* dan latihan *High Depth Jump* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga, Kab Gorontalo. Memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pengalaman bagi siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara umum penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh komponen pendidikan mulai dari peserta didik, guru, sekolah, pelatih dan peneliti. Adapun manfaatnya adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga atletik tentang efektivitas latihan pliometrik dengan bentuk latihan *High Box Jump* dan latihan *High Depth Jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian dapat di manfaatkan oleh para guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga atletik untuk menggunakan latihan pliometrik dengan bentuk

latihan *High Box Jump* dan latihan *High Depth Jump* dan bentuk latihan pliometrik lainya yang lebih spesifik untuk cabang olahraga lainya.

3. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kompetensi dan wawasan keilmuan yang dimiliki peneliti sebagai calon guru dan pelatih yang profesional.