

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atletik merupakan olahraga tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Karena gerakan–gerakan di dalam atletik merupakan dasar dari cabang olahraga–olahraga lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, ini semua telah dilakukan dalam aktivitas olahraga lain bahkan dalam kehidupan sehari–hari.

Nomor lompat sebagai salah satu nomor yang dilombakan dalam kejuaraan atletik, merupakan nomor yang sangat menarik untuk dikaji. Menurut Eddy Purnomo (2007: 59) nomor lompat dibagi menjadi empat yaitu lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh. Merujuk pada nomor lompat peneliti lebih ingin mengkaji tentang nomor lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada peserta didik, mulai dari tingkat SD bahkan sampai SMA, tak terkecuali MTs. Raden Fatah Driyorejo. Lompat jauh telah diajarkan di sekolah MTs. Raden Fatah Driyorejo

mulai dari kelas 7. Tujuan utama dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat.

Setiap olah raga memiliki teknik, begitu juga dengan teknik dasar lompat jauh yang digunakan para atletik seluruh dunia. Didalam lompat jauh juga terdapat empat teknik dasar yaitu, teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang, dan teknik mendarat. Menurut *International Association of Athletics Federations* (IAAF), terdapat tiga gaya dalam teknik melayang yaitu, gaya jongkok (*tuck style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*).

Gaya jongkok banyak diajarkan di MTs. Raden Fatah Driyorejo karena gaya tersebut paling mudah dilakukan untuk tingkat SMP. Gaya jongkok (*tuck style*) adalah gaya ketika badan di udara setelah kaki kiri bertumpu, maka kaki kanan diayun dengan cepat ke arah depan. Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti duduk atau jongkok.

Teknik untuk mendapatkan prestasi yang tinggi di bidang olahraga khususnya lompat jauh memang tidak mudah. Selain ketekunan dan tingkat kedisiplinan, latihan yang rutin juga mempengaruhi penciptaan atlet

lompat jauh yang profesional, serta tentunya dalam pencapaian prestasi atlet tersebut (Iswandi, 2003). Untuk dapat meningkatkan tenaga kaki (*power*) dan akselerasi lari, banyak sekali cara berlatihnya, antara lain; latihan dengan langkah melambung (lompat kijang), lompat kelinci, lompat jauh, kombinasi lompat dan melambung melintasi rintangan rendah, berlari dengan lutut tinggi ke depan dan kebelakang, dan sprint melawan hambatan (Carr, 2003). Pendapat serupa diungkapkan oleh Rustiadi (2001) bahwa latihan *alternate leg bound* (latihan lompat kijang) dapat meningkatkan kecepatan lari.

Latihan langkah melambung atau lompat kijang atau *alternate single leg bound* merupakan jenis latihan plyometrics. Latihan *plyometrics* berasal dari negara Eropa Timur, yang dikenal sebagai latihan meloncat (*jumping training*). Sebagaimana diketahui bahwa Eropa Timur pada tahun 1970- an merupakan negara yang mempunyai atlet- atlet luar biasa prestasinya dalam cabang atletik, senam, dan angkat besi. Ternyata rahasia di balik keberhasilan tersebut terletak pada metode latihan yang dilakukan (Chu, 1992 dalam B. Cahyo, dkk, 2012).

Selain latihan lompat kijang, *aqua jogging* juga bisa dilakukan untuk latihan rutin bagi atlet lompat jauh. Dilansir dari (bola.com), atlet lompat jauh Indonesia Maria Londa, berlari di air saat latihan fisik pada hari jumat tanggal 15 November 2018 di salah satu hotel di Jakarta. Latihan ini merupakan persiapan jelang Asian Games XVIII.

Menurut Reilly, *et all* (2003), latihan *deep-water running* atau *aqua jogging* adalah mode pelatihan yang biasa digunakan untuk mengurangi tekanan benturan dalam persiapan untuk lokomotor olahraga dan untuk menjaga kebugaran aerobik selama pemulihan dari cedera. Salah satu manfaat *aqua jogging* adalah melatih kekuatan otot. Ketika berlari di dalam air, tentunya seluruh tubuh selain kepala akan terendam air. Otot-otot mendapat tekanan dari air sehingga ketika akan menggerakkan tubuh, tentunya dengan berusaha melawan tekanan air tersebut. Oleh karena itu, otot akan berkontraksi dan membuat otot menjadi lebih kuat dengan lari di dalam air.

Siswa MTs Raden Fatah Driyorejo diwajibkan mengikuti pembelajaran penjaskes. Salah satu nomer yang difokuskan dalam latihan adalah lompat jauh gaya

jongkok karena merupakan gaya yang paling muda untuk tingkat SMP dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Selama proses latihan lompat jauh, kecepatan siswa saat melakukan lari awalan masih belum maksimal sehingga mengakibatkan kurangnya *power* saat melakukan tolakan, kedua hal tersebut berdampak pada hasil lompatan siswa yang kurang maksimal. Selain itu penyusunan program latihan dan bentuk bentuk latihan yang diberikan oleh guru penjaskes maupun pelatih di MTs Raden Fatah Driyirejo belum memperhatikan faktor-faktor penentu untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, sehingga latihan yang diberikan hanya berupa latihan lompat jauh secara keseluruhan yang dimulai dari awalan, tolakan dan pendaratan yang dilakukan berulang-ulang tanpa memfokuskan pada peningkatan salah satu aspek penentu hasil lompatan.

Dari fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti adakah perbandingan latihan *aqua jogging* dan latihan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian, penelitian ini peneliti memberi judul “Perbandingan Latihan *Aqua Jogging* Dan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok

Siswa ekstrakurikuler Atletik Mts. Raden Fatah Driyorejo”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Batasan masalah perlu dilakukan dalam penelitian ini agar pembahasan permasalahan penelitian tidak keluar dari tujuan utama penelitian. Pembatasan masalah dilakukan pada :

1. Sempel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok, seperti kondisi tubuh , faktor psikologis dan sebagainya.
3. Penilaian gaya untuk sempel hanya dikhususkan untuk meneliti gaya jongkok, dikarenakan sempel hanya menguasai gaya tersebut.

C. Rumusan Masalah

Adapun dari judul di atas, peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan *aqua jogging* pada siswa ekstrakurikuler Atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo?
2. Bagaimana hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan lompat kijang pada siswa ekstrakurikuler Atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo?
3. Adakah perbedaan hasil lompat jauh gaya jongkok yang menggunakan latihan *aqua jogging* dengan latihan lompat kijang pada siswa ekstrakurikuler Atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo?

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas maka peneliti merumuskan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan *aqua jogging* pada siswa Ekstrakurikuler atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo.
2. Untuk mengetahui hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan lompat

kijangsiswaEkstrakurikuler atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo.

3. Untuk mengetahui perbedaan hasil lompat jauh gaya jongkok yang menggunakan latihan *aqua jogging* dengan latihan lompat kijang pada siswa Ekstrakurikuler atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo.

E. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008:38) variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Berikut variabel dalam penelitian ini:

Variabel X1 : Latihan *aqua jogging*

Variabel X2 : Latihan lompat kijang

Variabel Y : Hasil lompat jauh gaya jongkok

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk memperluas dunia pendidikan khususnya dunia ilmu pendidikan jasmani.

- b. Dapat memberikan sumbangan untuk peningkatan kualitas pendidikan dan sumber daya manusia, khususnya bagi para siswa Ekstrakurikuler atletik yang kurang dalam mencapai hasil dalam lompat jauh.
- c. Dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Olahraga

Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan dalam pembelajaran lompat jauh yang efektif untuk mencapai keberhasilan dalam mengajar lompat

b. Bagi Siswa

Sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi Siswa dalam bidang lompat jauh.

c. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi tentang adanya pengaruh latihan dan faktor-faktor lain dengan peningkatan hasil lompat jauh.