

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses pelatihan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dalam memberikan peningkatan kemampuan atlet dalam memberikan peningkatan kemampuan atlet mencapai prestasi puncak, seperti yang dikemukakan oleh (Harsono, 1998:100) bahwa: “Sasaran utama dari pelatihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Lebih lanjut (Harsono, 1993:7) mengatakan bahwa: “Training adalah proses yang amat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume, dan intensitas latihan, pengalaman bertanding dan sebagainya”. Olahraga disaat ini telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik tubuh agar tetap bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta berkemampuan untuk berprestasi dengan baik. Hal ini sesuai dengan bertujuan khusus dari aktifitas berolahraga, kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya kesegaran jasmani atau reaksi saja, namun harus berfokus kearah peningkatan prestasi untuk dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara digalangan nasional maupun internasional.

(M Sajoto, 1998 : 42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan “SAID” yaitu *Specific Adaptation to Imposed Demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaklah bersifat khusus sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan meningkatkan kekuatan. Daya ledak atau sering disebut dengan istilah *muscular power* dapat juga diartikan kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ini sesuai dengan pendapat (M. Sajoto 1995:8) yaitu: “Daya ledak otot (*muscular power*)

sebagai kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”. Jadi daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai ada dua macam yaitu vertical jump dan standing broad jump. Pada penelitian ini menggunakan standing broad jump hal ini dikarenakan menyesuaikan dengan teknik gerakan melompat yang arah tolakannya kedepan. Sebelum melatih power terlebih dahulu perlu dilatih komponen komponen kekuatan kondisi fisik seorang atlet, yang dimaksud oleh peneliti disini adalah komponen kekuatan maksimal, karena komponen kondisi fisik kekuatan daya tahan dan kekuatan daya ledak termasuk dalam komponen kondisi fisik khusus. Seperti yang dikemukakan (Suharno. HP, 1996 : 35-37) yaitu kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menajalankan aktifitas, kekuatan dapat dibagikan kepada beberapa macam yaitu: kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak, dan kekuatan daya tahan.

Lompat kijang adalah jenis latihan-latihan *plyometrics* yang dilakukan menggunakan satu kaki yang dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang. (furqon dan Doewes, 2009:29) “Latihan lompat kijang hampir sama dengan latihan *double leg bound*, untung mengumbangkan power tungkai dan pinggul. Dengan mengubah kedua tungkai khususnya kerja *flexorsi* dan *extensors* paha dan pinggul, maka latihan ini digunakan untuk meningkatkan lari, dan gerakan lari cepat. *Plyometrics* mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebai respon yang terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan yang terlibat (Furqon dan Doewes, 2002:2.). Olahraga lompat jauh ditinjau dari karekteristiknya menuntut unsur kekuatan, kecepatan dan power yang sangat tinggi ketika melakukan ancang-ancang untuk memperoleh momentum ke arah lompatan, melayang di udara untuk mengatur keseimbangan sebaik-baiknya sebagai persiapan untuk mendarat (Azhar,

2015). Guna mendapat hasil lompatan yang sejauh-jauhnya diperlukan ancang-ancang dengan kecepatan tinggi dan tolakan yang kuat. Tolakan itu sendiri dihasilkan dari kombinasi ketiga gaya yaitu kecepatan lari, tolakan dari kaki, gerakan mendorong (melayang) dengan mengayun tungkai dan lengan, masing-masing gaya ini harus memberikan sumbangan yang maksimal untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya (Jensen, 1983:318).

Atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang dengan gerakan alami manusia. Berjalan, berlari, melompat dan melempat adalah bagian yang tidak dipisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia (Mirza,2020). Cabang olahraga atletik merupakan nomor yang wajib untuk dilombakan pada setiap kegiatan *multievent*, baik nasional maupun internasional. Salah satu nomor dalam atletik adalah jalan, lari, lompat, dan lempar, lompat dalam atletik terdiri dari lompat jauh lompat tinggi lompatangkit dan lompat galah (Sukirno dan Pratama,2018). Lompat jauh dibagi menjadi tiga lompatan yaitu, gaya jongkok (*tuck style*), gaya gantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*) (Kurniawan, 2012). Pada penelitian ini tertarik peneliti untuk meneliti model latihan standing broad jump terhadap hasil lompat jauh yang akan diteliti pada siswa kelas 11.

Perkembangan olahraga khususnya lompat jauh pada cabang olahraga atletik, tidak lagi mencapai prestasi gemilang, hal ini diakibatkan kurangnya bimbingan yang baik. Bila atlet atau siswa ingin berprestasi lebih tinggi lagi haruslah diadakan pembinaan yang baik melalui metode yang cocok untuk peningkatan prestasi, misalnya pembinaan kondisi fisik yang optimal. Seperti unsur *power* yang merupakan komponen dalam kinerja olahragawan. Seperti pada seorang pelompat jauh. Kerana unsur terpenting pada seorang pelompat jauh adalah kekuatan (*speed*) yang berkaitan dengan awalan dan daya ledak (*explosive*) yang berkaitan dengan tolakan pada

papan tolak untuk mendapatkan kecepatan vertikal (Wiarto, 2013).

Suherman (2001) kategori baik dalam lompat jauh adalah minimal 7,50 meter. Jika melihat acuan pendapat para ahli diatas sangatlah terlihat harapan pencapain hasil lompatan lompat jauh pada siswa kelas 11, akan tetapi bisa melihat pencapain ternyata belum ada sama sekali prestasi yang didapat oleh siswa kelas 11. Pada cabang olahraga lompat jauh baik di event daerah bahkan di event nasional. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti peroleh di siswa kelas 11 dan masih banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar lompat jauh. Hal ini terlihat pada fase awalan siswa masih banyak yang tidak fokus, tidak memiliki percaya diri, langkah pada saat lari masih lebar, pada fase tolakan dimulai dari pelan ke cepat, pada fase di udara tidak sesuai dengan teknik dasar, dan pada fase mendarat bagian kaki masih terlihat kaku yang seharusnya mengeper, masih banyak siswa yang mendarat tetapi kedua tangan jatuh dibelakang tubuh. Atas dasar itulah maka penulis ingin mencoba melakukan suatu penelitian yang berjudul “Model latihan standing broad jump terhadap hasil lompat jauh siswa kelas 11”.

B. Identitas Masalah

Di lihat dari latar belakang masalah yang dapat diidentifikasi beragam masalah yang ada:

1. Bahwa masih banyak siswa kelas 11 yang belum bisa melakukan teknik dasar lompat jauh.
2. Belum diketahui model latihan standing broad jump terhadap hasil lompat jauh siswa kelas 11

C. Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Model latihan standing broad jump terhadap hasil lompat jauh siswa kelas 11

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh model latihan standing broad jump dan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh siswa kelas 11?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui model latihan standing broad jump terhadap hasil lompat jauh siswa kelas 11

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan informasi:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang model latihan standing broad jum terhadap hasil lompat jauh siswa

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 jauh.

b. Bagi Siswa

Sebagai sarana dalam meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa dalam bidang lompat jauh

c. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi tentang adanya model latihan standing broad jump terhadap hasil latihan lompat jauh.

