

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dilakukan dengan bermacam-macam sesuai tujuan olahraga yang di lakukannya, tetapi olahraga secara umum dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani serta hanya sebagai kegemaran untuk rekreasi juga untuk memperthankan dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi – tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang penting untuk di capai secara umum, tapi tujuan khusus yang lebih penting adalah untuk memenangkan pertandingan. Menurut Bompa (1999:249) menyatakan bahwa prestasi olahraga dapat di capai melalui pembinaan dan pelatihan yang baik dan benar bertujuan dan bertujuan untuk meningkatkan fisik secara umum dan fisik secara khusus sesuai cabang yang di gelutinnya.

Olahraga yang dilakukan secara individu antara lain atletik, beladiri, dan renang, sedangkan olahraga yang dilaksanakan secara tim antara lain sepak bola, bola voli, bola basket, dan olahraga *hockey*. Ali (2007: 2) menyatakan bahwa olahraga segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendukung, membina, dan dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dari kesimpulan ini dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani manpun rohani, serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial. Hal ini mengartikan bahwa betapa pentingnya

kegiatan berolahraga dalam kehidupan manusia, baik kesehatan maupun prestasi olahraga.

Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukan hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu. Menurut Bumpa (1994:134) latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana.

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Menurut (Yudha 2004:22) mengatakan atletik adalah Jenis olahraga fisik yang menggunakan lintasan dan lapangan; seperti jalan, lari, lompat tinggi, dan lempar lembing. Dengan kata lain, atletik mengacu pada segala jenis olahraga, latihan, atau permainan yang menggunakan fisik manusia.

Secara etimologis, istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon yang artinya perlombaan atau kontes. Mengacu pada asal kata atletik, maka pengertian atletik dapat didefinisikan sebagai suatu perlombaan cabang-cabang olahraga tertentu (jalan, lari, lompat, dan lempar) Eddy Purnomo, (2011:1). Sedangkan menurut sukirno (2010: 22) atletik adalah olahraga yang paling tua

dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh karena itu atletik sering disebut *the mother of sport*. salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lempar dan lompat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai ibu atau induk. Alasannya adalah karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba, mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya.

Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan sebagainya. Salah satu nomor yang ada pada cabang atletik yaitu nomor lompat jauh yaitu suatu dalah cabang olahraga atletik di mana atlet mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, dan kelincahan untuk melemparkan dirinya dari papan tolakan. Jadi, sasaran atau tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke bagian letak pendaratan atau bak lompat. Lompat jauh merupakan salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam cabor atletik Menurut Ballesteros, (1979:54) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat sewaktu dari awalan dengan vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil dari

kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat grafitasi. Hal senada disampaikan oleh Djumidar, (2007:12.40) menjelaskan bahwa Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari anjang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat grafitasi.

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan kemudian diteruskan dengan menolak pada papan tumpuan, baru lepas tapak, melayang di udara, dan akhirnya mendarat kembali pada bak pasir. Perlu ditekankan di sini bahwa gerakan-gerakan tersebut di atas merupakan suatu rangkaian gerakan yang berkelanjutan atau tidak terputus-putus.

Dalam pelaksanaannya gerakan lompat jauh terdapat beberapa gaya, hal ini seperti dijelaskan oleh Abdoellah (1981:67) menyatakan bahwa: pada nomor lompat jauh kita kenal 3 macam gaya; yaitu: a. gaya jongkok, b. gaya *schenepper* dan c. gaya jalan. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terletak pada saat melayang di udara saja.

Bentuk latihan merupakan hal yang sangat penting dalam melaksanakan kegiatan latihan, terdapat banyak bentuk latihan yang sering dilakukan untuk menunjang prestasi dalam suatu cabang misalnya latihan *single leg bound*. Menurut Radcliffe (1985:35) *single leg bound* adalah latihan yang hampir sama dengan latihan dua kaki, tetapi hanya dilakukan dengan satu kaki. Latihan memerlukan beban lebih untuk pinggul, tungkai, dan punggung bagian bawah,

dan juga melibatkan otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan angkle. Metode latihan *plyometric* dengan tumpuan satu kaki saat melakukan salah satu kaki membentuk 90 derajat, kemudian lompat setinggi mungkin dan mendarat dengan kaki yang sama. C

Dalam melakukan lompat jauh ada salah satu unsur terpenting yang dapat mempengaruhi hasil lompatan yaitu daya ledak otot tungkai yang merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi. Kontraksi otot yang sangat tinggi diartikan sebagai kemampuan otot yang kuat dan cepat dalam berkontraksi. Jadi daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Menurut Irwandi (2011:96) mengartikan bahwa daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagiannya secara kuat dan dengan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari ledakan otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti kekuatan dan ketinggian lompatan, tendangan, kekuatan lemparan, atau kekuatan dorongan.

Berdasarkan observasi peneliti pada tanggal 20 November 2020 di *club* atletik Medan Utara yang dilaksanakam pada hari Senin, Selasa, Rabu, dan Jumat dan dilaksanakan pada pukul 16:00-18:00 WIB, peneliti masih melihat atau menemukan masih banyak atlet yang masih kurang dalam kemampuan lompat jauh khususnya dalam kemampuan fisik. Peneliti melihat banyaknya kekurangan terutama pada saat melakukan gerakan tolakan lompat jauh, pada saat melakukan lompatan atlet tidak mengeluarkan daya ledak otot dengan sebagaimana mestinya,

selain itu rata-rata atlet lompat jauh putra tidak melakukan lari dengan maksimal, sehingga kecepatan berlari masih dalam keadaan kurang, hal ini juga berhubungan dengan kemampuan daya ledak otot tungkai.

Hasil wawancara peneliti kepada pelatih dan atlet, pelatih menyatakan bahwa dalam melakukan proses latihan selama ini pelatih tidak terlalu berfokus pada latihan fisik tetapi lebih berfokus kepada latihan teknik. Sehingga atlet kurang diperhatikan dan diberikan bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai khususnya dalam bentuk latihan fisik untuk lompat jauh. Sedangkan pada saat peneliti bertanya kepada atlet mengenai kendala apakah yang paling dirasakan oleh atlet pada saat menjalankan proses latihan khususnya pada saat melakukan lompat jauh? dan kemudian atlet menyatakan bahwa atlet seringkali merasa tidak maksimal dalam melakukan tolakan, dimana mereka merasakan masih berat pada saat melakukan gerakan melompat khususnya pada saat melakukan tolakan. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa masih adanya kesenjangan yang terjadi antara kenyataan dan harapan, para atlet dan pelatih yang mengharapkan hasil lompat jauh atlet dapat lebih baik tanpa adanya latihan fisik namun kenyataannya hasil lompat jauh atlet putra *club* atletik Medan Utara masih masuk dalam kategori kurang sekali.

Hasil observasi dengan pelatih maka peneliti melakukan pengambilan data awal terkait kemampuan lompat jauh dan kemampuan daya ledak otot tungkai pada atlet putra *club* atletik Medan Utara, dari jumlah atlet 12 orang peneliti melakukan pengambilan data lompat jauh dan vertical jump untuk menentukan kemampuan awal atlet.

Berdasarkan hasil kemampuan lompat jauh dan *vertical jump* maka dapat disimpulkan hasil dari lompat jauh dan *vertical jump* masuk dalam kategori kurang. Hasil pengambilan data tersebut dituliskan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1.1 Hasil Tes Lompat Jauh Atlet Putra Club Atletik Medan Utara Tahun 2021

No	Nama	Usia	Hasil Lompatan	Kategori
1	Rivaldi	19 tahun	5,84 m	Kurang sekali
2	Teguh imam	17 tahun	6,15 m	Kurang
3	Alfatah akbar	18 tahun	5,89 m	Kurang sekali
4	Putra sahat	16 tahun	5,71 m	kurang sekali
5	Arya pratama	17 tahun	6,21 m	Kurang
6	Agung kurniawan	17 tahun	5,40 m	Kurang sekali
7	Deri maulana	18 tahun	6,20 m	Kurang
8	Rahmat syuhada	17 tahun	5,78 m	Kurang sekali
9	Firman	16 tahun	4,50 m	Kurang sekali
10	Dafa razan	16 tahun	5,73 m	Kurang sekali
11	Reza	17 tahun	6,12 m	Kurang
12	Fariz	16 tahun	5,87 m	Kurang sekali

Tabel 1.2 Hasil Tes Vertical Jump Atlet Putra Club Atletik Medan Utara Tahun 2021

No	Nama	Usia	Hasil Raihan	Kategori
1	Rivaldi	19 tahun	41	Kurang
2	Teguh imam	17 tahun	42	Kurang
3	Alfatah akbar	18 tahun	48	Cukup
4	Putra sahat	16 tahun	40	Kurang
5	Arya prtama	17 tahun	39	Kurang
6	Agung kurniawan	17 tahun	43	Kurang
7	Deri maulana	18 tahun	40	Kurang
8	Rahmat syuhada	17 tahun	51	Cukup
9	Firman	16 tahun	39	Kurang
10	Dafa razan	16 tahun	42	Kurang
11	Reza	17 tahun	50	Cukup
12	Fariz	16 tahun	52	Cukup

Berdasarkan kajian teori di atas peneliti harus mengobservasi terlebih dahulu apakah latihan *single leg bound* dan *jump to box* berpengaruh terhadap hasil lompatan daya ledak otot tungkai pada atlet lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021. Dari dan hasil tes maka peneliti ingin mencoba untuk meningkatkan hasil dan daya ledak otot tungkai lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara mejadi lebih baik dengan memberikan latihan kecepatan dan kekuatan daya ledak otot tungkai yang bertujuan untuk meningkatkan hasil lompat jauh yaitu dengan memberikan latihan *single leg bound* dan *jump to box*. Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Single Leg bound* Dan *Jump To Box* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Putra *Club* Atletik Medan Utara Tahun 2021”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang diatas maka masalah dalam penelitian dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Pada saat melakukan awalan langkah kaki tidak stabil sehingga lompatan tidak maksimal
2. Pada saat melakukan tumpuhan, otot tungkai atlet masih lemah sehingga hasil lompat jauh masih rendah.
3. Pada saat berlari kecepatan kaki tidak stabil (tidak kokoh) sehingga seringkali lompatan atlet melewati batas papan tumpuhan (*dish*).
4. Kurang maksimalnya latihan dan proses pengembangan proses latihan yang diberikan kepada atlet.

5. Atlet lompat jauh sering kali terlihat tidak fokus (sulit berkonsentrasi)
6. Atlet hanya fokus kepada hasil lompatan tetapi mengabaikan teknik lompat jauh yang benar.
7. Atlet tidak konsisten dalam menghitung langkah (*checkmark*).

1.3 Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian yang akan dilakukan pada atlet lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021 mengenai usaha meningkatkan daya ledak otot tungkai dan hasil lompat jauh dengan memberikan perlakuan dalam bentuk latihan *single leg bound* dan *jump to box*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, terdapat hal yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *single leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *single leg bound* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *single leg bound* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021?
5. Apakah terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021?

6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *single leg bound* dan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg bound* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik medan Utara Tahun 2021.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *single leg bound* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg bound* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
6. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *single leg bound* dan *jump to box* terhadap hasil lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi *club* : untuk meningkatkan prestasi dan persaingan positif dalam *ivent* dengan *club* lain.

2. Bagi atlet : untuk meningkatkan minat dan kemampuan serta peran aktif atlet dalam mengikuti latihan, serta mendukung pencapaian prestasi.
3. Bagi pelatih : sebagai bahan masukan bagi para pelatih atletik nomor lompat jauh putra bahwa latihan *single leg bound* dan *jump to box* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh putra *club* atletik Medan Utara Tahun 2021.
4. Bagi mahasiswa : sebagai bahan masukan dan pengalaman bagi para mahasiswa/I fakultas ilmu keolahragaan yang akan melakukan penelitian pada cabang atletik nomor lompat jauh.
5. Bagi penulis : untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan saat melakukan penelitian dalam upaya meningkatkan hasil lompat jauh.