

BAB I

PENDAHULIAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sudah dikenal dan bisa dilakukan oleh setiap individu. Berbagai jenis olahraga mulai dari yang murah dan mudah dilakukan seperti jogging dan senam massal, sampai dengan olahraga yang relative tinggi kesulitannya dan memerlukan biaya. Istilah olahraga jika di tinjau dari asal kata terdiri dari dua kata yaitu “Olah” dan kata “Raga”. Penegrtian olahraga itu sendiri dijelaskan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”.

Olahraga merupakan bagian penting dalam pengembangan potensi fisik, mental dan sosial. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari dan sering dipertandingkan di lingkungan sekolah adalah cabang atletik, khususnya nomor lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam atletik yang memerlukan berbagai komponen kemampuan fisik, di antaranya kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi gerakan. Dalam praktiknya, faktor yang paling berperan dalam keberhasilan lompatan adalah kekuatan atau *power* otot tungkai.

Power otot tungkai memiliki peranan yang sangat vital dalam cabang olahraga lompat jauh, khususnya saat melakukan tolakan di papan tolakan. *Power* yang kuat memungkinkan seorang atlet menghasilkan lompatan yang jauh dan stabil. Menurut Bompa (2009:238), *power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, sehingga latihan yang diterapkan untuk meningkatkan *power* harus melibatkan

unsur kekuatan dan unsur ledakan atau eksplosif. Atlet atau siswa yang memiliki *power* otot tungkai yang baik akan lebih mudah melakukan tolakan dengan maksimal, sehingga dapat meningkatkan prestasi dalam lompat jauh.

Namun, realitas yang sering terjadi di sekolah, khususnya pada ekstrakurikuler lompat jauh, program latihan masih cenderung monoton, berfokus pada pengulangan teknik dasar lompat tanpa didukung oleh latihan fisik yang memadai. Hal ini menyebabkan perkembangan kemampuan fisik siswa, khususnya *power* otot tungkai, kurang optimal. Padahal, hasil penelitian oleh Widiastuti (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara peningkatan *power* otot tungkai dengan hasil lompatan dalam olahraga lompat jauh.

Salah satu bentuk latihan fisik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah latihan plyometric. Latihan plyometric merupakan jenis latihan yang menekankan gerakan-gerakan eksplosif dan melibatkan peregangan otot yang cepat diikuti oleh kontraksi otot secara maksimal. Salah satu bentuk latihan plyometric yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai adalah Single Leg Bounds. Menurut Chu (2013), latihan *single leg bounds* mampu meningkatkan kemampuan otot untuk berkontraksi dengan lebih kuat dan cepat, sehingga berdampak langsung terhadap performa lompatan seorang atlet. Latihan *single leg bounds* melibatkan gerakan melompat secara bergantian menggunakan satu kaki dengan jarak tempuh tertentu. Latihan ini secara langsung melatih kekuatan otot-otot tungkai bawah seperti otot paha depan (quadriceps), paha belakang (hamstring), betis (gastrocnemius), serta otot gluteus. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, dua aspek

penting yang juga sangat menentukan dalam gerakan lompat jauh (Komarudin, 2013).

Implementasi latihan *single leg bounds* dalam program ekstrakurikuler lompat jauh di sekolah dinilai tepat karena latihan ini tidak membutuhkan alat khusus, dapat dilakukan di lapangan sekolah, dan sesuai dengan kebutuhan gerakan olahraga lompat jauh. Dengan demikian, pelatih dan guru olahraga dapat memanfaatkan latihan ini untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa secara terarah dan terukur. Selain itu, dalam upaya meningkatkan prestasi siswa dalam olahraga lompat jauh, penerapan metode latihan yang tepat perlu didukung oleh hasil penelitian ilmiah. Hal ini penting agar program latihan yang diberikan bukan semata berdasarkan pengalaman atau kebiasaan, tetapi berbasis bukti (*evidence based training*). Oleh karena itu, diperlukan penelitian ilmiah untuk mengetahui pengaruh latihan *single leg bounds* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa, khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler lompat jauh.

SMP RK ST Maria Penen merupakan sekolah yang banyak membenahi berbagai atlet cabang atletik di dalamnya pada tahun 2018 di perlombaan POPKAB ada beberapa atlet yang mendapatkan medali salah satunya adalah juara 2 pada nomor lompat jauh, namun setelahnya prestasi kian menurun karena pergantian pelatih dan program latihan yang masih monoton. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di lapangan SMP RK ST Maria Penen, telah dilakukan pengambilan data awal pengukuran *power* otot tungkai dengan menggunakan standing broad jump pada atlet putri lompat jauh didapatkan hasil yang dapat menunjukkan bahwa *power* otot tungkai atlet putri lompat jauh SMP RK ST Maria Penen masih dalam

kategori kurang sekali, maka dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa para atlet belum memiliki *power* otot tungkai yang baik.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” Pengaruh Latihan *Single leg bounds* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Adanya faktor-faktor yang meningkatkan prestasi dalam lompat jauh.
2. Atlet masih menggunakan latihan yang monoton.
3. Kemampuan atlet dalam melakukan lompatan masih kurang.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu di batasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *single leg bounds* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu apakah ada pengaruh latihan *single leg bounds* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *single leg bounds* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMP RK ST Maria Penen.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi kepentingan peningkatan lompat jauh pada atlet. Serta penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dengan konteks yang sama.

2. Secara Praktis

- a. Bagi atlet, mampu mengetahui kemampuan lompat jauh yang dimiliki sehingga atlet dapat terpacu untuk melakukan latihan.
- b. Sebagai masukan kepada pelatih atau pembina atletik nomor lompat jauh dalam rangka mengembangkan latihan khususnya meningkatkan *power* otot tungkai.