

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah olahraga yang disebut sebagai induk dari cabang olahraga (*de mother aller sporte*). Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani (PENJAS) yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Hal ini diperkuat di Perguruan Tinggi (PT) khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan (UNIMED). Atletik juga merupakan salah satu Mata Kuliah Dasar Kejuruan (MKDK) di FIK UNIMED.

Lompat jauh gaya menggantung adalah salah satu nomor atletik yang diajarkan di sekolah, yang aktifitasnya diawali dengan lari awalan, menolak, melayang dan mendarat. Lompat jauh gaya menggantung lebih mudah dilakukan dibandingkan gaya-gaya yang lain.

Tujuan dari lompat jauh gaya menggantung adalah mencari jarak lompatan sejauh-jauhnya. Dalam pencapaian prestasi olah raga khususnya lompat jauh gaya menggantung, tentunya harus memiliki teknik yang sempurna serta didukung dengan fisik yang prima. Pencapaian prestasi pada awalnya harus memiliki kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan sewaktu melakukan suatu awalan, *power* pada saat melakukan tolakan maupun lompatan dan memiliki fisik yang baik, akan sangat membantu dalam penguasaan teknik-teknik pada hasil lompat jauh itu sendiri.

SMA Negeri 2 Kisaran adalah salah satu sekolah SMA yang ada di kota Kisaran yang memiliki segudang prestasi baik yang akademik maupun non akademik terutama di bidang olahraga di cabang atletik. Olahraga atletik khususnya nomor lompat yaitu lompat jauh gaya menggantung merupakan salah satu olahraga yang dilatih oleh Bapak Drs. Junaidi, namun walaupun sudah dibina dan dilatih, para atlet masih kurang dalam kemampuan kondisi fisiknya sehingga dalam pelaksanaan salah satu teknik lompat jauh yang biasa dilakukan adalah lompat jauh gaya menggantung ternyata masih dijumpai kendala di lapangan khususnya pada saat melakukan tolakan. Semua itu terjadi karena lemahnya otot tungkai atlet.

Dalam pencapaian prestasi olahraga khususnya lompat jauh gaya menggantung, tentunya harus memiliki teknik yang sempurna serta didukung dengan fisik yang prima. Pencapaian prestasi pada awalnya harus memiliki kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan sewaktu melakukan awalan, daya ledak pada saat melakukan tolakan.

Kemampuan lompat jauh gaya menggantung dipengaruhi oleh *power* (daya ledak) tepat pada saat menolak dari balok tumpu ke bak pasir/lompatan. Ketika menolak, berusaha melakukan dengan kaki yang terkuat agar daya horizontal lebih besar, sehingga akan tercapai suatu jarak lompatan yang jauh dan kecepatan vertikal yang lebih kuat akan menghasilkan ketinggian yang lebih tinggi. Jelas bahwa dalam lompat jauh gaya menggantung, faktor tolakan mempunyai peranan yang sangat penting. Disamping itu juga, untuk mencapai hasil lompatan yang sejauh mungkin, seorang atlet harus memiliki otot-otot yang

kuat, seperti otot tungkai, apalagi didukung dengan postur tubuh yang sangat mendukung, seperti panjang tungkai sehingga dapat menunjang hasil lompatan yang sejauh mungkin.

Berdasarkan observasi dengan pelatih pada tanggal 03 Agustus 2015 kemampuan atlet dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung masih relatif rendah sementara pelatih menginginkan hasil lompatan setidaknya 5 - 6 meter, padahal pelatih selalu memberikan arahan bagaimana melakukan lompat jauh gaya menggantung yang baik. Kemungkinan disebabkan lemahnya kondisi fisik atlet lompat jauh putra SMA Negeri 2 Kisaran. Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan dasar utama yang harus dilakukan, selain meningkatkan teknik, taktik, dan mental.

Latihan fisik untuk atlet harus disesuaikan dengan cabang olahraganya, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda. Hal ini terbukti dengan adanya perlakuan tes yang diambil peneliti dimana hasil yang mereka peroleh masih kurang memuaskan.

Sajoto (1988 : 17) mengungkapkan bahwa, “untuk dapat melakukan lompat jauh gaya menggantung yang baik, kondisi fisik pada unsur kekuatan, daya tahan, daya ledak otot tungkai harus diperhatikan”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya ledak, daya tahan dan koordinasi merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

Split squat jump merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat menentukan hampir dalam setiap cabang olahraga.

Squat jump adalah jenis latihan *plyometrics* yang menggunakan berat badan sendiri. Tujuan dari latihan ini adalah untuk menambah kemampuan dalam meningkatkan teknik dan hasil lompatan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik meneliti di tempat tersebut dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dengan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, bahwa hasil lompat jauh gaya menggantung Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran, masih rendah disebabkan karena *power* otot tungkainya masih rendah. Maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi hasil lompat jauh gaya menggantung? Apakah kondisi fisik (*power* otot tungkai) mempunyai pengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya menggantung? Apakah latihan *split squat jump* dan latihan *squat jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya menggantung? Manakah dari kedua bentuk latihan ini yang lebih baik dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya menggantung?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah di atas, maka penulis membatasi masalah yang akan penulis teliti pada hal yang pokok-pokok saja. Untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *split squat jump* dengan latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya menggantung Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah terperinci dengan jelas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *split squat jump* dengan latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016?
4. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *split squat jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya menggantung pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016?

5. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan *squat jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya menggantung pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016?
6. Manakah yang lebih besar pengaruh latihan *split squat jump* latihan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.
3. Untuk mengetahui pengaruh manakah yang lebih besar antara latihan *split squat jump* dari pada latihan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.
4. Untuk mengetahui pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya menggantung pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya menggantung pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.

6. Untuk mengetahui pengaruh manakah yang lebih besar antara latihan *split squat jump* dan latihan *squat jump* terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2015/2016.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat memberikan informasi dan masukan kepada pelatih maupun guru Pendidikan Jasmani tentang kondisi fisik yang harus diperhatikan terutama pada peningkatan *power* otot tungkai, khususnya pada pokok bahasan lompat jauh gaya menggantung.
2. Menjadi bahan masukan bagi pelatih olahraga atletik sebagai rancangan untuk penyusunan program latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan guru Pendidikan Jasmani bahwa *power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam peningkatan hasil lompatan jauh gaya menggantung.
3. Menjadi bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi pembaca.
4. Menjadi acuan bagi guru Penjas SMA Negeri 2 Kisaran untuk meningkatkan prestasi lompat jauh bagi sekolah tersebut.
5. Bagi penulis untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.