

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang pada umumnya menggunakan gerak dasar dari manusia. Dalam peningkatan prestasi, Atletik juga merupakan cabang olahraga yang memerlukan atlet yang benar-benar potensial yang dimulai dengan pembinaan sejak usia dini hingga ke tingkat prestasi maksimal. Oleh karena itu pemerintah mengambil kebijakan yang menjadikan Atletik sebagai salah satu kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, baik tingkat sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas. Sehingga dapat diharapkan pembinaan tidak hanya dilakukan dalam jam pelajaran sekolah tetapi juga di luar jam pelajaran sekolah.

Dalam olahraga Atletik khususnya nomor lompat seperti lompat jauh, teknik dasar adalah modal utama yang harus dimiliki seorang atlet. Selain itu juga perlu didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik pula. Diantaranya kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Kemampuan kondisi fisik di atas merupakan satu kesatuan yang utuh yang tidak dapat dipisahkan baik pemeliharannya maupun peningkatannya. Dalam satu cabang olahraga, seorang atlet yang mengandalkan kekuatan tidak akan cukup untuk meningkatkan prestasinya yang lebih tinggi jika tidak memiliki otot-otot yang cepat pula. Seperti dikemukakan Sajoto (1988:57) bahwa:

“Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat di perlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahwa dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Ada beberapa komponen kondisi fisik seperti dikemukakan sajoto (1988:58) antara lain: “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)”.

SMA Negeri 1 Siabu adalah salah satu SMA Negeri yang ada di kecamatan Siabu, yang memiliki berbagai prestasi dalam belajar maupun olahraga serta kegiatan-kegiatan di luar sekolah. Pada kegiatan belajar-mengajar maupun ekstrakurikuler di lingkungan SMA Negeri 1 Siabu, olahraga atletik khususnya nomor lompat yaitu lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu olahraga yang dilatih dan dibina oleh Bapak Afzal Karoce S.Pd yang juga adalah Guru Pendidikan Jasmani di sekolah tersebut, namun walaupun sudah dibina dan dilatih para siswa masih kurang dalam kemampuan kondisi fisiknya sehingga dalam pelaksanaan salah satu tehnik lompat jauh yang biasa dilakukan adalah lompat jauh gaya jongkok ternyata masih dijumpai kendala di lapangan khususnya pada saat melakukan tolakan.

Dalam buku pembelajaran Atletik Drs. Adang Suherman, MA dkk, (2001), mengatakan : “Pengaruh latihan kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh . sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan tekniknya”.

Power otot tungkai sangat penting di dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh gaya jongkok, yang untuk meningkatkan daya dorong vertikal saat melakukan tolakan dan power otot tungkai akan menyumbangkan gerakan eksplosif, dan ketika ditambah dengan percepatan lari akan menghasilkan lompatan yang jauh.

Dari hasil pengamatan peneliti yang dilakukan pada tanggal 19 Desember 2011 bahwa keadaan kondisi fisik yakni power otot tungkai pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Siabu kurang baik karena melihat dari hasil lompat jauh yang tidak memuaskan.

Tabel 1. Hasil Test Awal Lompat Jauh (25 Juni 2012)

No	Nama siswa	Lompatan 1	Lompatan 2	Lompatan 3	L. Terbaik
1	Ihsan	3,75 meter	3,80 meter	3,80 meter	3,80 meter
2	Ahmad farianti	3,80 meter	3,95 meter	3,90 meter	3,95 meter
3	Ikram anwar	3,95 meter	4,00 meter	4,10 meter	4,10 meter
4	Jeri novrian	4,00 meter	4,00 meter	3,98 meter	4,00 meter
5	Mhd fadilah	3,35 meter	3,38 meter	3,38 meter	3,38 meter
6	Budi utama	3,50 meter	3,48 meter	3,48 meter	3,50 meter
7	Kandar Nasution	3,65 meter	3,64 meter	3,65 meter	3,65 meter
8	Rahmad Mulia	3,70 meter	3,75 meter	3,73 meter	3,75 meter

**Tabel 2. Standar prestasi Lompat Jauh yang disarankan (meter)
(Gerry A. Carr 2003:159)**

Umur (tahun)	Memuaskan	Baik	Sangat Baik
11-12	3,1	3,6	4,1
13-14	3,6	4,2	4,6
15-16	4,2	4,7	5,2
17-19	4,6	5,0	5,7

Berdasarkan observasi dengan guru pendidikan jasmani pada tanggal 19 Desember dengan bapak Afzal Karoce S.Pd kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok masih relative rendah. Kemungkinan di sebabkan lemahnya kondisi fisik siswa dan kurangnya keterampilan gerak dasar yang dimiliki siswa putra SMA Negeri 1 Siabu. Latihan fisik pada setiap cabang olahraga merupakan dasar utama yang harus di lakukan, selain meningkatkan teknik, taktik, dan mental. Latihan fisik untuk atlet harus di sesuaikan dengan cabang olahraganya, karena setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda. Misalnya nomor lompat jauh latihan fisik di tekankan pada peningkatan *power* otot tungkai, di samping faktor fisik lainnya juga tidak di abaikan.

Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor kondisi fisik yang salah satunya adalah *power* (daya ledak) otot tungkai. Hal ini dilihat dari data tes pendahuluan yang dilakukan di bawah ini.

Kemudian data pendahuluan hasil vertical jump dihitung dengan menggunakan rumus *nomogram lewis* yakni :

$$P = \sqrt{4,9} \times (\text{weight}) \times \sqrt{D} \dots \dots \dots (\text{Fox}, 1988: 674)$$

$$P = 2,21 \times 53 \times \sqrt{0,42}$$

$$P = 117,13 \times 0,64$$

$$P = 74,96$$

Keterangan:

P = *power*/daya ledak

Weight = berat badan

D = hasil lompatan terbaik

Tabel 3. Test Pendahuluan *Power* Otot Tungkai (Loncat Tegak) (25 Juni 2012)

No	Nama siswa	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Tinggi raihan (cm)	Test Power Otot Tungkai				Nomo Gram Lewis (Kg m/s)	Kete rangan
					Hasil lompatan (cm)			Hasil (T.L. - T.R.) (cm)		
					L.1	L.2	L.3			
1	Ihsan	53	160	208	249	250	250	42	74.96	Kurang
2	Ahmad farianti	66	167	211	260	264	265	54	106.45	Kurang
3	Ikram anwar	55	165	210	260	262	260	52	87.22	Kurang
4	Jeri novrian	57	166	210	217	265	250	55	93.22	Kurang
5	Mhd fadilah	60	167	212	261	260	260	49	92.82	Kurang
6	Budi utama	55	168	213	232	266	251	53	88.73	Kurang
7	Kandar Nst	58	166	210	212	212	262	52	92.29	Kurang
8	Rahmad Mulia	58	167	212	251	255	258	46	87.16	Kurang

Tabel 4. Norma Test *Power* Otot Tungkai Menurut dr. Suharto (1999:27) Test Kesegaran Jasmani Umur 16-19 Tahun (Nomogram Lewis, Kg m/s)

No	Putra	
	Norma	Kategori
1	259.50 - Ke Atas	Baik Sekali
2	187.50 - 259.00	Baik
3	127.50 - 187.00	Sedang
4	84.50 - 127.00	Kurang
5	s.d - 84	Kurang Sekali

Berdasarkan dari hasil data pendahuluan di atas *power* (daya ledak) Otot Tungkai masih sangat rendah sehingga mengakibatkan kemampuan lompat jauh sangat rendah juga.

Untuk itu peneliti mencoba penelitian tentang masalah *power* Otot Tungkai yang mungkin dapat mempengaruhi peningkatan lompat jauh gaya jongkok dengan memberikan perlakuan dan bentuk latihan *plyometric* dengan judul. Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* Dengan Latihan *Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Negeri 1 Siabu Tahun 2011-2012.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan maka dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Agar permasalahan tidak terlalu jauh maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut: Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan *Power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok? Bagaimanakah cara meningkatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan *Power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok? Bila seandainya dapat, latihan manakah yang sesuai dalam meningkatkan *Power* otot tungkai? Apakah Latihan *Split Jump* dapat mempengaruhi peningkatan *Power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok? Apakah *Box Jump* dapat mempengaruhi peningkatan *Power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok? Bila kedua latihan tersebut dapat

meningkatkan *Power* otot tungkai, Latihan manakah yang lebih besar pengaruhnya dalam meningkatkan *Power* otot tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang akan diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan di adakan pembatasan masalah. Hal ini disebabkan karena dana, tenaga, waktu dan juga kemampuan peneliti. Maka dalam penelitian ini masalah yang dibatasi hanya untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Split Jump* Dengan Latihan *Box Jump*. Dengan dua variable bebas adalah latihan *split jump* dan *box jump*, serta dua variable terikat adalah *Power* Otot Tungkai Dan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Split Jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012?
2. Apakah latihan *Box jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012?

3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *Split Jump* dengan *Box Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012?
4. Apakah latihan *Split Jump* dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012?
5. Apakah latihan *Box Jump* dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012?
6. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara Latihan *Split Jump* dengan *Box Jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran?

E. Tujuan Penelitian

Penentuan tujuan penelitian adalah hal yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian yang akan dilakukan akan lebih terarah dan akan memberikan gambaran terhadap penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan penelitian yang dimaksud adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Split Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Box Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.
3. Untuk mengetahui manakah pengaruh yang lebih besar antara Latihan *Split Jump* dengan *Box Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.
4. Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Split Jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.
5. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Box Jump* terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2012.
6. Untuk mengetahui manakah pengaruh yang lebih besar antara Latihan *Split Jump* dengan *Box Jump* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu Tahun Ajaran 2011/2011.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat bagi pelatih dan pembina serta insan olahraga. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi Pembina dan pelatih dalam upaya meningkatkan *Power* Otot Tungkai khususnya pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu.

2. Sebagai bahan masukan bagi Pembina dan pelatih dalam upaya meningkatkan Hasil Lompat Jauh khususnya pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu.
3. Sebagai bahan masukan bagi Pembina dan pelatih dalam melakukan pembinaan secara terprogram serta menyusun program latihan yang sesuai agar kemampuan Lompat Jauh mengalami peningkatan terutama pada ekstrakurikuler siswa putra SMA N 1 Siabu.
4. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga atletik khususnya bagi mahasiswa FIK di UNIMED khususnya cabang olahraga Atletik.
5. Sebagai bahan masukan untuk penulis dan motivasi agar lebih memperhatikan pembinaan sesuai kemampuannya.