

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang sangat populer dan paling tua di antara cabang olahraga lainnya. Hal ini karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan yang biasa dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari sejak zaman dulu. Untuk bisa berprestasi dalam olahraga ini diperlukan keuletan, ketangkasan, ketekunan berlatih, kecerdasan berpikir, serta penguasaan teknik yang memadai dan memerlukan atlet yang benar-benar potensial yang dimulai dengan pembinaan sejak usia dini mungkin. Artinya pembinaan harus dimulai dari usia muda. Dengan demikian pembinaan olahraga di Sekolah Dasar sangat memegang peranan. Walaupun tidak semua cabang olahraga dapat diberikan di Sekolah Dasar, namun setidaknya dasarnya harus sudah diperkenalkan.

Lompat jauh gaya menggantung adalah salah satu nomor atletik yang aktifitasnya diawali dengan lari awalan (*approach-run*), tolakan atau tumpuan (*take-off*), sikap badan di udara (*action in the air*), dan sikap mendarat (*landing*).

Tujuan dari lompat jauh gaya menggantung adalah untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam olahraga atletik khususnya nomor lompat, seperti lompat jauh gaya menggantung, 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 di pisahkan baik pemeliharannya maupun peningkatannya. Artinya, bahwa setiap adanya usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan komponen tersebut. Akan tetapi perlu juga adanya prioritas latihan elemen tertentu dan hal ini disesuaikan dengan kebutuhan serta kekhususan macam gerakan dalam olahraga tertentu. 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.

Syafruddin (2011 : 23) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga, di samping komponen teknik, komponen taktik dan komponen mental. Kemampuan atau kondisi fisik dalam olahraga antara lain seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan (*flexibility*) serta bagian – bagiannya”.

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. Jadi 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 15 Februari 2013 kemampuan atlet dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung masih relative rendah, 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 di sesuaikan 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.

Tabel 1.1: Hasil *Test* Awal Lompat Jauh Gaya Menggantung Atlet Lompat Jauh Putera SMA Negeri 2 Kisaran

No	Nama siswa	Umur	L 1	L 2	L 3	L. Terbaik	Kategori
1	Agung Pranata	15	3,60 m	3,56 m	3,69 m	3,69 m	KS
2	Ihya Trisna	16	4,04 m	3,98 m	4,00 m	4,04 m	K
3	Rizki Khairiansyah	16	3,39 m	3,52 m	3,58 m	3,58 m	KS
4	Mhd. Nur	16	4,02 m	3,64 m	3,89 m	4,02 m	K
5	Adi Indera	16	4,13 m	4,22 m	4,25 m	4,25 m	S
6	Bangkit	16	3,81 m	3,72 m	3,84 m	3,84 m	KS

Tabel 1.2: Standar Prestasi Lompat Jauh yang disarankan (meter) (Gerry A. Carr 2003:159)

Umur (tahun)	Hasil (m)	Kategori
15-16	3,6	Kurang sekali
	4,0	Kurang
	4,4	Sedang
	4,8	Baik
	5,2	Sangat Baik

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 diatas 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.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik meneliti di tempat tersebut dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Dengan Menggunakan Metode Latihan *Single Leg Speed Hops* Pada Atlet Lompat Jauh Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2013”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi hasil lompat jauh gaya menggantung? Apakah bentuk latihan *single leg speed hops* dapat mempengaruhi peningkatan hasil latihan lompat jauh gaya menggantung? Apakah ada pengaruh yang diberikan bentuk latihan *single leg speed hops* dapat mempengaruhi peningkatan hasil latihan lompat jauh gaya menggantung?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang terlalu luas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian tindakan ini adalah: “Apakah melalui bentuk latihan *single leg speed hops* dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung

pada atlet lompat jauh putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2013”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah melalui bentuk latihan *single leg speed hops* dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung pada atlet lompat jauh putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2013”.

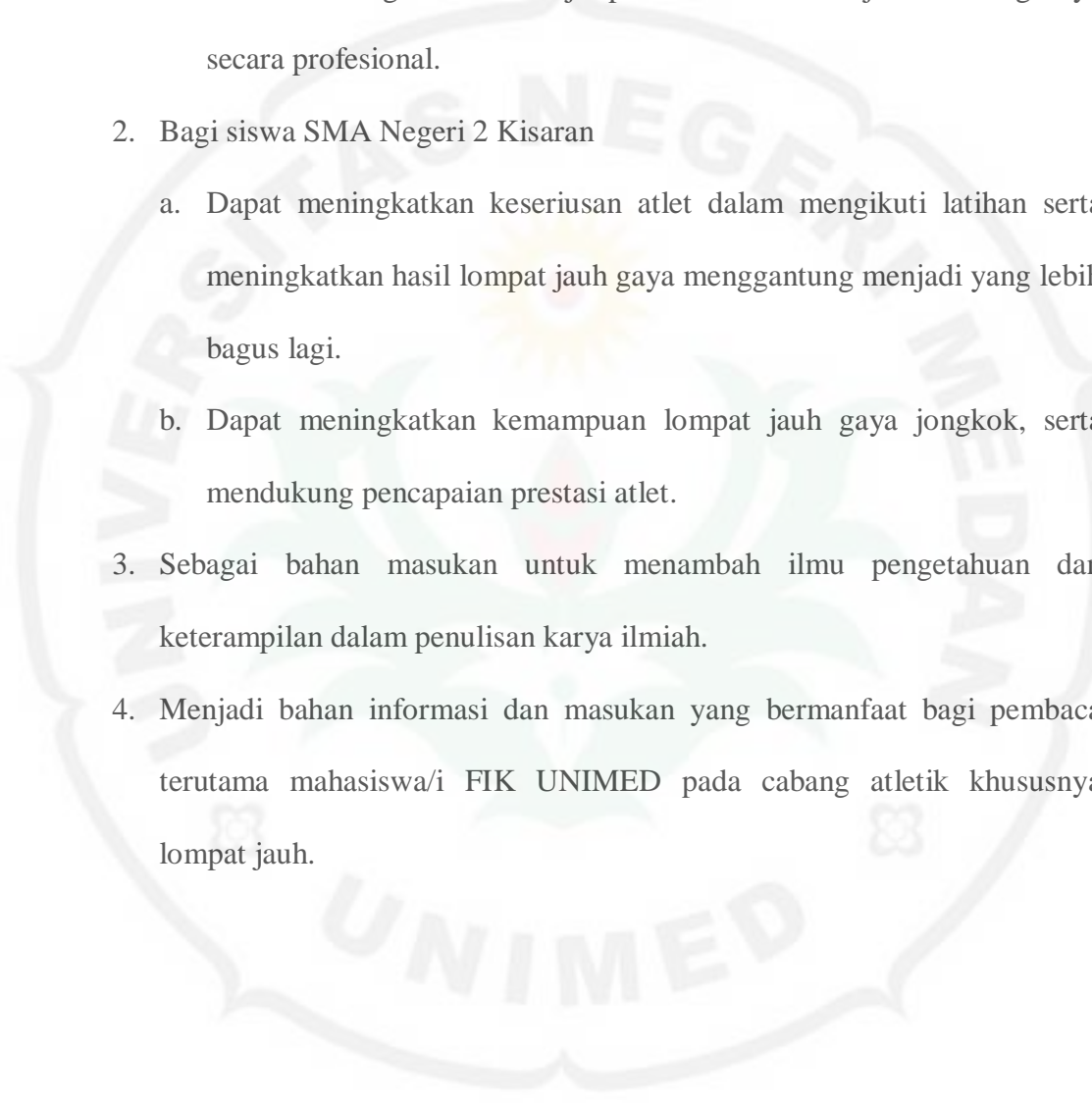
E. Tujuan Penelitian

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: “Untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung dengan menggunakan latihan *single leg speed hops* pada atlet lompat jauh putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2013”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pembina dan Pelatih SMA Negeri 2 Kisaran
 - a. Sebagai bahan masukan bagi Pembina dan pelatih serta menyusun program latihan yang sesuai agar kemampuan Lompat Jauh mengalami peningkatan terutama pada atlet lompat jauh putra SMA Negeri 2 Kisaran tahun 2013.

- 
- b. Untuk meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugasnya secara profesional.
 2. Bagi siswa SMA Negeri 2 Kisaran
 - a. Dapat meningkatkan keseriusan atlet dalam mengikuti latihan serta meningkatkan hasil lompat jauh gaya menggantung menjadi yang lebih bagus lagi.
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, serta mendukung pencapaian prestasi atlet.
 3. Sebagai bahan masukan untuk menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah.
 4. Menjadi bahan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi pembaca terutama mahasiswa/i FIK UNIMED pada cabang atletik khususnya lompat jauh.

THE
Character Building
UNIVERSITY