

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan cabang olahraga yang disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*Athlon*” yang artinya kontes. Induk organisasi atletik di Indonesia yaitu PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Cabang olahraga atletik terdiri dari nomor lari, lompat, lempar, tolak, lontar dan jalan. Zaman modern ini olahraga mulai digemari oleh masyarakat baik olahraga prestasi maupun olahraga untuk kesehatan. Olahraga sangat membantu untuk kesehatan jasmani, rohani dan juga untuk membentuk kepribadian, disiplin serta sportifitas yang tinggi. Fakta menunjukkan bahwa dalam dunia olahraga terjadi peningkatan prestasi dari tingkat daerah, nasional bahkan internasional. Peningkatan prestasi dapat diketahui dengan adanya pemecahan rekor pada cabang olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik.

Nomor lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat pada cabang olahraga atletik. Lompat jauh sering diperlombakan diberbagai ajang olahraga baik pada ajang nasional maupun internasional (Izzullaq et al., 2022:149). Usia yang baik untuk mulai latihan khususnya lompat jauh yaitu 14 sampai 15 tahun sedangkan usia spesialisasinya yaitu 17 sampai 19 tahun (Bompa dalam Suratmin, 2019:134). Adolesensi laki-laki mulai dari usia 12 sampai 20 tahun. Masa adolesensi perkembangan fisik pada laki-laki sangat pesat (Fenanlampir,

2020:37). Peningkatan kemampuan gerak terus meningkat seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketahanan dan kelentukan.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengenalan lompat jauh pada laki-laki dilakukan dibangku SMP yang dimana perkembangan fisik dan kemampuan gerak semakin meningkat. Lompat jauh membutuhkan kondisi fisik dan teknik yang baik untuk mendapatkan hasil yang optimal. Bernhard dalam Aziz & Yudi (2019:1240) bahwa hasil yang maksimal dalam lompat jauh diperlukan 1) faktor kondisi fisik kecepatan dan tenaga lompat, 2) faktor teknik awalan atau ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Teknik awalan atau ancang-ancang dilakukan dengan berlari untuk mendapat kecepatan horizontal, yang berguna membantu kekuatan dalam melakukan tolakan ke atas dan ke depan. Menghasilkan tolakan yang besar, langkah lari awalan dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak. Seorang pelompat harus mempunyai kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan serta koordinasi gerakan yang baik (Rawe & See, 2022:159). Kecepatan dan kekuatan sangat mempengaruhi dari hasil lompat jauh (Hasruddin, 2021:75). *Power* merupakan gabungan kecepatan dan kekuatan. Lompat jauh sangat memerlukan *power* dalam menunjang raihan akhir atlet (Deswantara & Hakim, 2021:19). *Power* berperan penting terhadap peningkatan lompatan pada lompat jauh dikarenakan dapat meningkatkan kemampuan otot tungkai yang berguna pada saat melakukan tumpuan menggunakan satu kaki terkuat.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan lompat jauh dipengaruhi oleh *power* tungkai selain dari kondisi fisik dan teknik yang baik. Peningkatan jauhnya lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok membutuhkan *power* tungkai. Lompat jauh merupakan gerakan yang diawali dengan lari, kemudian bertumpu pada papan tumpu selanjutnya gerakan melayang di udara dan diakhiri dengan mendarat pada titik terjauh dalam bak pasir (Oktaviani et al., 2019:88). Pelaksanaan lompat jauh dilakukan dengan empat teknik yaitu teknik awalan, teknik tumpuan, teknik melayang di udara dan teknik pendaratan. Lompat jauh mempunyai tiga gaya yang umum digunakan oleh seorang pelompat yaitu gaya jongkok, gaya mengantung dan gaya berjalan di udara (Irwandi et al, 2022:18).

Lompat jauh merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara harmonis tanpa adanya gerakan putus-putus mulai dari awalan, tumpuan, melayang di udara dan pendaratan. Atlet junior lebih banyak menggunakan gaya jongkok karena gaya yang paling mudah untuk dipelajari serta tidak banyak gerakan yang dilakukan saat melayang di udara. Pembinaan atlet di tingkat SMP pada setiap sekolah sering disebut dengan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat dan minat peserta didik (Silviana & Hamami, 2020:165). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan sekolah untuk mengembangkan bakat dan minat untuk mengetahui kemampuan dasarnya serta persiapan mencari bibit atlet yang unggul untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Hasil observasi peneliti secara langsung pada hari Rabu, 8 Februari 2023 pada ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang khusus lompat jauh pada kegiatan

Porsenijar (Pekan Olahraga dan Seni Pelajar) tingkat kecamatan tahun 2023 yang diadakan oleh Kecamatan Abang peserta putra belum mampu untuk merebutkan juara. Hal tersebut disebabkan oleh kecepatan lari tidak maksimal dan saat kaki bertumpu di papan tumpu lemah sehingga mempengaruhi dari hasil lompat jauh. Wawancara dengan Pembina ekstrakurikuler atletik yaitu Bapak Putu Juna Astu menyatakan bahwa pelatihan untuk peningkatan kondisi fisik seperti *power* tungkai belum diberikan sepenuhnya, sehingga memberikan dampak pada peningkatan lompat jauh.

Hal ini dibuktikan pada perolehan prestasi lompat jauh pada ajang Porsenijar tingkat kecamatan tahun 2023. Dilihat dari kenyataan, berdasarkan tes lompat jauh yang dilakukan di lapangan atas SMP Negeri 2 Abang pada tanggal 26 Mei 2023 perolehan hasil baik sekali sebesar 0%, Baik sebesar 10%, memuaskan sebesar 35%, dan kurang sebesar 55%. Permasalahan yang dihadapi yaitu kurangnya pelatihan yang diberikan untuk meningkatkan kondisi fisik salah satunya *power* tungkai. Pembina ekstrakurikuler sudah memberikan pelatihan untuk meningkatkan lompatan pada lompat jauh, tetapi masih kurang karena keterbatasan waktu, tempat dan sarana prasarana.

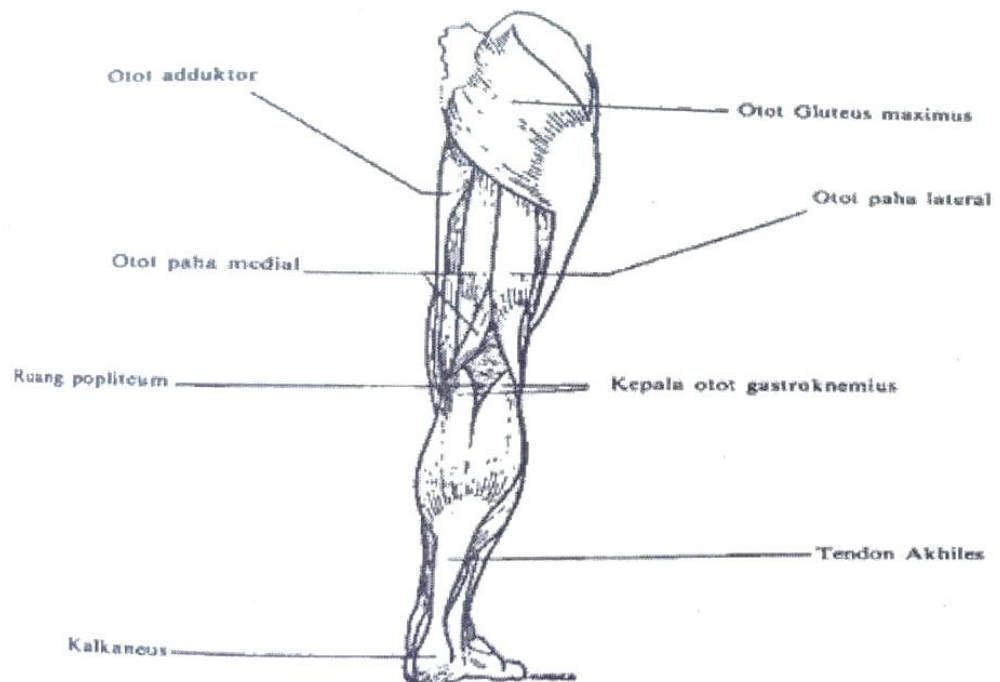
Solusi untuk meningkatkan *power* tungkai yaitu pelatihan pliometrik. Menurut Kusuma & Ramadhan (2021:58) menyatakan bahwa pelatihan pliometrik adalah gerakan yang dilakukan untuk mengembangkan *power* eksplosif yang dimana merupakan gabungan kecepatan dan kekuatan. (Deswantara & Hakim, 2021:20) menyatakan bahwa pelatihan pliometrik dilakukan secara berulang-ulang serta terstruktur dengan tujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan

yang nantinya menghasilkan reaksi eksplosif. Gerakan berulang-ulang akan mengakibatkan penyesuaian otot terhadap gerakan yang dilakukan. Pelatihan pliometrik dibagi menjadi tiga yaitu pelatihan anggota gerak bawah, pelatihan batang tubuh, dan pelatihan anggota gerak atas. Sehingga jenis pelatihan pliometrik untuk meningkatkan power tungkai pada lompat jauh gaya jongkok adalah pelatihan anggota gerak bawah untuk kelompok otot pinggul dan otot tungkai.

Meningkatkan *explosive power* pada anggota gerak tubuh bagian bawah dapat menggunakan jenis pelatihan *bounding*, *hopping*, *jumping*, *leaping*, *skipping*, dan *ricochet* (Suratmin, 2018:220). *Hopping* menekankan pada ketinggian lompatan ke arah vertikal dengan mencapai jarak horizontal pada tubuh. *Jumping* untuk mencapai ketinggian maksimum. *Leaping* merupakan latihan kerja tunggal menekankan pada jarak horizontal dan ketinggian maksimum. *Skipping* dilakukan untuk melangkah melompat secara bergantian. *Ricochet* menekankan pada tingkat kecepatan tungkai dan gerakan kaki. *Bounding* menekankan pada lompatan ketinggian maksimum dan jarak horizontal, yang terdiri dari pelatihan *double leg bound*, *alternate leg bound*, *incline bound*, dan *lateral leg bound*, Javer dalam (Suratmin, 2018:220).

Bentuk jenis pelatihan *bounds* yang disebutkan di atas maka peneliti memilih pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound*. Gerakan pelatihan pliometrik *alternate leg bound* yaitu dengan melompat ke depan atau ke atas menggunakan satu kaki secara bergantian dan kedua lengan diayunkan dari depan ke belakang. Sedangkan gerakan pelatihan pliometrik *double leg bound* dilakukan dengan melompat ke atas menggunakan kedua kaki dan mendarat sejauh

mungkin dengan ayunan lengan dari atas ke bawah (Sardiman & Sukrawan, 2020:86). Otot-otot yang terlibat dari kedua pelatihan yaitu *Sartorius*, *illicus*, *gracilis*, *bicep femoris*, *semitendinous*, *semimembranosus*, *gluteus maximus* dan *gluteus minimus*.



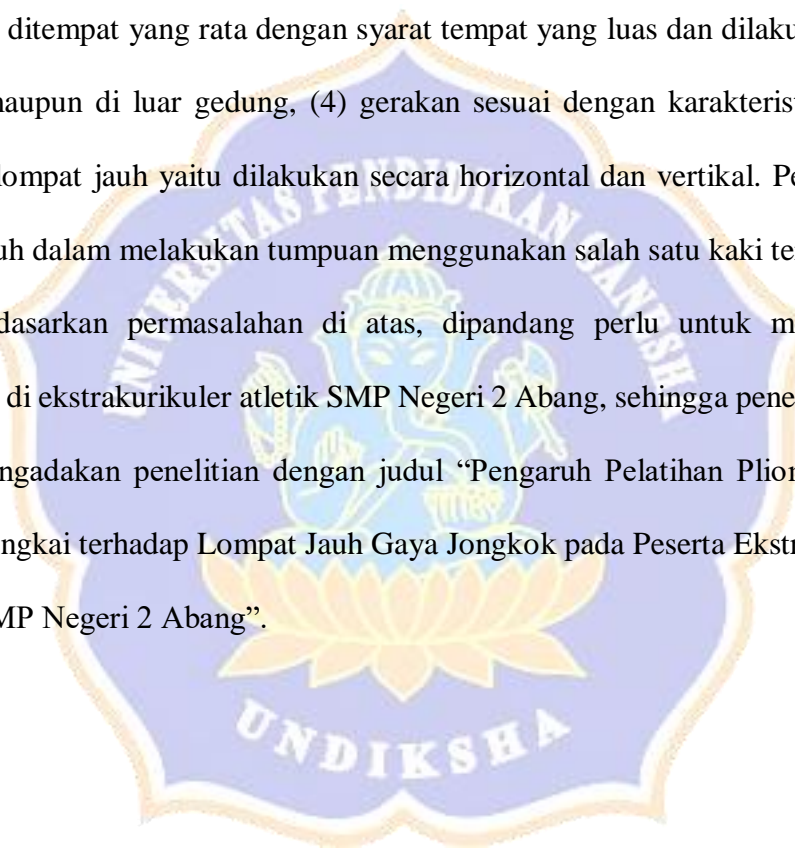
Gambar 1.1 Otot-Otot Paha
(Sumber: Fenanlampir, 2020:175)

Seperti diketahui, pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* belum pernah dilakukan untuk meningkatkan lompat jauh gaya jongkok, oleh karena itu peneliti mencoba melakukan penelitian untuk mendapatkan perbaikan proses pelatihan khususnya lompat jauh. Penambahan pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* diharapkan dapat meningkatkan lompat jauh gaya jongkok. Penambahan pelatihan

untuk meningkatkan lompat jauh gaya jongkok sangat dibutuhkan oleh pelatih/pembina serta peserta ekstrakurikuler atletik yang nantinya bisa dipergunakan sebagai salah satu sumber pelatihan.

Keunggulan pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* yaitu (1) pelatihan sangat mudah dilakukan, (2) tidak ada *body contact* dengan alat olahraga serta cedera pada atlet lebih kecil, (3) dilakukan ditempat yang rata dengan syarat tempat yang luas dan dilakukan diluar gedung maupun di luar gedung, (4) gerakan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga lompat jauh yaitu dilakukan secara horizontal dan vertikal. Pelaksanaan lompat jauh dalam melakukan tumpuan menggunakan salah satu kaki terkuat.

Berdasarkan permasalahan di atas, dipandang perlu untuk mengadakan penelitian di ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang, sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan *Power Tungkai* terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Abang”.



1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang didapatkan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

- 1.2.1 Pembinaan ekstrakurikuler atletik belum memahami bahwa pelatihan pliometrik sangat penting dalam prestasi lompat jauh gaya jongkok.
- 1.2.2 Penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik seperti *power* tungkai untuk lompat jauh gaya jongkok masih kurang pada peserta ekstrakurikuler atletik pada kecepatan lari dan tumpuan untuk menghasilkan lompatan yang jauh.
- 1.2.3 Pelatihan untuk peningkatan lompat jauh gaya jongkok belum pernah diterapkan pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang.
- 1.2.4 Pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* belum pernah dilakukan oleh pembina peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalahnya yaitu sebagai berikut:

- 1.3.1 Jenis pelatihan pliometrik yang diteliti yaitu pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound*.
- 1.3.2 Pelatihan yang diterapkan peneliti diharapkan agar lompat jauh gaya jongkok ada peningkatan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya yaitu sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah terdapat perbedaan lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik yang mengikuti pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound*?
- 1.4.2 Apakah terdapat interaksi antara pelatihan pliometrik dan *power* tungkai pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang?
- 1.4.3 Apakah terdapat perbedaan lompat jauh gaya jongkok antara pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang yang memiliki *power* tungkai tinggi?
- 1.4.4 Apakah terdapat perbedaan lompat jauh gaya jongkok antara pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang yang memiliki *power* tungkai rendah?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang dapat dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk menganalisis perbedaan lompat jauh gaya jongkok pada peserta ekstrakurikuler atletik yang mengikuti pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound*.

2. Untuk menganalisis interaksi antara pelatihan pliometrik dan *power* tungkai pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang.
3. Untuk menganalisis perbedaan lompat jauh gaya jongkok antara pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang yang memiliki *power* tungkai tinggi.
4. Untuk menganalisis perbedaan lompat jauh gaya jongkok antara pelatihan pliometrik *alternate leg bound* dan pelatihan pliometrik *double leg bound* pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang yang memiliki *power* tungkai rendah.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi di bidang ilmu pengetahuan dan ilmu kepelatihan, mengenai pengaruh pelatihan pliometrik dan *power* tungkai terhadap kecepatan dan hasil lompat jauh gaya jongkok.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler atletik merupakan pengetahuan awal dijadikan sebagai pengalaman untuk dimanfaatkan dalam melatih lompat jauh gaya jongkok.

2. Bagi pelatih, pengetahuan dalam menyusun program pelatihan serta penerapan langsung dilapangan sangat bermanfaat bagi peneliti karena dapat menggunakan pelatihan yang tepat untuk mengembangkan serta meningkatkan lompat jauh gaya jongkok
3. Bagi pembina ekstrakurikuler atletik, pengetahuan ilmu kepelatihan dapat dijadikan sebagai pengembangan pelatihan untuk pembinaan peserta ekstrakurikuler atletik khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok agar proses pelatihan tidak membosankan.
4. Bagi peneliti dapat memberikan pengalaman serta dijadikan kajian ilmiah dan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.

