

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sangat penting bagi anak-anak, remaja, dan dewasa. Olahraga dasar bagi setiap orang untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatannya. Kondisi fisik yang prima dapat mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan seseorang seperti peningkatan motivasi dalam beraktivitas, rasa kepercayaan diri, ketelitian dan lain-lain. Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan, jenis olahraga dibagi mejadi tiga bagian yaitu: (1) Olahraga Pendidikan; (2) Olahraga Rekreasi; (3). Olahraga Prestasi (Suratmin, 2019:3). Olahraga pendidikan adalah olahraga dalam proses pendidikan yang berkelanjutan dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang ada di masyarakat dan mempunyai nilai budaya pada masyarakat setempat dalam memperoleh kesehatan, kebugaran dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang mengembangkan/membina atlet secara terprogram, berjenjang dan berkelanjutan.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga prestasi. Bahasa atletik yaitu berasal dari kata "*athlon*" yang berarti "kontes" dalam bahasa Yunani. Cabang olahraga pertama yang diperlombakan dalam olimpiade pertama pada 776 SM

adalah atletik. Atletik merupakan gabungan dari berbagai jenis olahraga dan sering disebut sebagai ibu dari olahraga lainnya (*mother of sport*) (Suratmin, 2018:1). Nama induk organisasi di Indonesia pada olahraga atletik adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Atletik dapat dikelompokkan menjadi beberapa nomor perlombaan yaitu lari, lempar, tolak, lontar dan lompat (Wahyuni, 2017:1). Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang paling populer dan sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk Olimpiade. Lompat Jauh adalah suatu gerakan melompat ke atas ke depan dengan kaki diangkat untuk membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan melalui tolakan pada kaki yang terkuat untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya, menurut Aip Syarifuddin (dalam Wahyuni, 2017:1). Sasaran dalam lompat jauh yaitu mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya di bak pasir atau titik pendaratan. Jarak lompatan yang jauh diperlukan teknik yang matang dengan proses yang panjang.

Teknik sangat penting dalam pelaksanaan lompat jauh, karena teknik yang baik memungkinkan hasil lompatan yang optimal dalam latihan maupun perlombaan. “Lompat jauh harus mempunyai kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, serta harus menguasai tekniknya” (Parwata dan Danu dkk, 2010:73). Teknik dasar lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yaitu awalan atau ancang-ancang, tumpuan, sikap badan di udara dan sikap pendaratan (Parwata dan Danu dkk, 2010:73). Lompat jauh mempunyai tiga gaya saat melayang di udara gaya jongkok di udara (*sit down in the air*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya bergantung di udara (*hanging in the air*) (Parwata dan Danu dkk. 2010:73). Gaya jongkok merupakan gaya yang paling

mudah dari pada gaya lainnya, karena pada saat melayang di udara tidak banyak gerakan yang dilakukan. Gaya jongkok sangat bagus diterapkan pada pemula terutama bagi anak-anak yang sedang bersekolah.

Pelaksanaan gerakan lompat jauh dilakukan secara harmonis, tanpa adanya gerakan putus-putus dari awalan, tumpuan, sikap badan di udara dan sikap pendaratan. Tumpuan dalam lompat jauh sangat penting, karena menentukan hasil lompatan dan saat melayang di udara dapat melakukan gaya dengan benar (Wahyuni, 2017:2). Kaki yang digunakan dalam menumpu adalah kaki yang terkuat (Parwata dan Danu dkk, 2010:73). “Nomor lompat membutuhkan waktu reaksi dan kekuatan eksplosif atlet yang tinggi dengan tungkai panjang, *power anaerobik* tinggi, kemampuan mengatasi tekanan, dan rentang konsentrasi tinggi dan kemampuan untuk mempertahankannya dalam waktu yang lama” (Suratmin, 2018:112).

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam lompat jauh membutuhkan waktu reaksi dan kekuatan eksplosif atlet yang tinggi dengan tungkai panjang dan *power anaerobik* tinggi. *Power* merupakan kekuatan maksimal dari kemampuan otot dengan gerakan yang sangat cepat dalam waktu sesingkat-singkatnya (Harsono, 2018:99). *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Nomor lompat jauh gaya jongkok membutuhkan *power* otot tungkai (Suratmin, 2018:217). Pendapat dari Rancliffe dan Farentinos (2002:3) menyatakan bahwa gerakan-gerakan plaiometrik dapat dilakukan oleh berbagai cabang olahraga yang menggunakan power salah satunya cabang atletik nomor lompat jauh. Berdasarkan pendapat di atas, dalam mengembangkan power dalam nomor lompat jauh gaya jongkok menggunakan plaiometrik. Plaiometrik merupakan salah satu metode

untuk meningkatkan eksplosif *power* anggota gerak bagian bawah terdiri dari pelatihan: *bounds, hops, jump, skips dan ricocher*, pendapat dari Radcliffe dan Farentinos (dalam Suratmin, 2018:220). Pelatihan plaiometrik adalah pelatihan diawali dengan regangan otot (fase *eccentric*) dan pemendekan otot (fase *concentric*) dengan gerakan yang cepat.

Pelatihan plaiometrik yang dipakai dalam penelitian ini yaitu *double leg bound* dan *single leg bound*, dimana pelatihan tersebut dapat meningkatkan power otot pinggul dan tungkai. Kelebihan plaiometrik *double leg bound* dan *single leg bound* yakni: 1) gerakan mudah dilakukan, 2) kemungkinan cedera lebih kecil karena tidak menggunakan peralatan olahraga, 3) dapat dilakukan di dalam atau di luar gedung dengan syarat tempat yang luas, 4) memerlukan koordinasi gerak tubuh, sehingga sampel dapat mengkoordinasikan gerak tubuhnya secara maksimal terutama pada otot tungkai, 5) tidak memerlukan biaya dan tenaga terlalu banyak.

Persaingan prestasi olahraga yang semakin ketat perlu memanfaatkan latihan fisik untuk meningkatkan kondisi fisik secara maksimal dengan terus dikaji dan dikembangkan (Kharisma, 2013:2). Masa remaja merupakan masa yang baik untuk memberikan pembinaan kondisi fisik karena pada masa ini pertumbuhan anak sangat pesat. Masa remaja sangat baik mengembangkan kebugaran jasmani, dapat dikatakan bahwa anatomi dan fungsi sistem kardiovaskuler melakukan latihan dimasa remaja (Kharisma, 2013:2). Anak yang duduk di Sekolah Menengah Pertama sangat baik diberikan pembinaan pelatihan serta pertandingan atau perlombaan seperti kegiatan Pekan Olahraga Pelajar (Porjar) yang ada di masing-masing daerah kabupaten/kota.

Pekan Olahraga Pelajar (Porjar) Karangasem merupakan salah satu kegiatan yang rutin dilaksanakan setiap tahun di Kabupaten Karangasem. Tujuan dari Porjar tersebut merupakan ajang pencarian bibit atlet setiap cabang olahraga untuk dipersiapkan pada pertandingan atau perlombaan olahraga yang lebih tinggi. Porjar diikuti oleh atlet-atlet di semua jenjang tingkat pendidikan putra dan putri dari SD, SMP dan SMA/MK baik negeri maupun swasta yang ada di Kabupaten Karangasem. Porjar Kabupaten Karangasem diikuti oleh delapan kontingen kecamatan yang terdiri dari Kecamatan Karangasem, Kecamatan Abang, Kecamatan Kubu, Kecamatan Bebandem, Kecamatan Selat, Kecamatan Sidemen, Kecamatan Rendang dan Kecamatan Manggis.

Kegiatan Porjar di Kecamatan Abang diikuti oleh SD, SMP dan SMA/MK yang ada di Abang. Porjar di Kecamatan Abang mengirim atlet ke kabupaten hanya yang mendapatkan juara pertama di kecamatan abang. Atlet-atlet yang dominan dikirim ke kabupaten adalah siswa/siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP), salah satunya yaitu sekolah SMP Negeri 1 Abang.

Sekolah SMP Negeri 1 Abang merupakan salah satu sekolah yang turut serta mengikuti kegiatan Porjar di Kecamatan Abang. Cabang olahraga unggulan yang paling banyak mendapatkan medali yaitu cabang olahraga atletik dan pencak silat, tetapi dalam tiga tahun terakhir cabang atletik mengalami penurunan. Prestasi cabang atletik di SMP Negeri 1 Abang tingkat kecamatan yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.1
Prestasi Cabang Atletik 5 Tahun Terakhir Porjar Tingkat Kecamatan
SMP Negeri 1 Abang
(Sumber: Profil Sekolah 2019)

No.	Tahun	Emas	Perak	Perunggu
1	Tahun 2015	5	-	-
2	Tahun 2016	11	-	-
3	Tahun 2017	7	5	3
4	Tahun 2018	5	1	2
5	Tahun 2019	4	5	2

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Bapak Suartana Putra selaku guru atau pelatih cabang atletik menyatakan bahwa penurunan prestasi atletik di SMP Negeri 1 Abang disebabkan karena olahraga atletik hanya berlangsung pada saat mendekati porjar dan baru pemilihan siswa/siswi pada setiap nomor perlombaan. Latihan yang diberikan kurang dari sebulan. Pihak sekolah hanya memberikan dispensasi pada atlet sangat sedikit sekali.

Penurunan prestasi yang sangat terlihat yaitu pada nomor lompat jauh. Pelatih mengirim 2 orang atlet putra dan putri pada nomor lompat jauh. Porjar 2016 tingkat kecamatan lompat jauh putra meraih medali emas dan pada porjar 2017 lompat jauh putra meraih medali perak. Selanjutnya pada porjar 2018 dan porjar 2019 nomor lompat jauh tidak mendapatkan medali baik putra maupun putri.

Bapak Suartana Putra juga menyatakan penurunan pada cabang olahraga lompat jauh tergantung dari siswa itu sendiri, mengingat jadwal latihan sangat sedikit sekali. Siswa yang berbakat lompat jauh tergantung dari pembibitan di Sekolah Dasar, jika dari Sekolah Dasar sudah dapat mewakili sekolahnya dalam kegiatan porjar, maka saat SMP diberikan pelatihan secara khusus akan cepat menangkap apa yang diberikan oleh pelatih dan otomatis prestasi di lompat jauh

akan meningkat dengan catatan atlet tersebut rajin mengikuti latihan. Sebaliknya, jika tidak ada atlet lompat jauh yang sekolah di SMP Negeri 1 Abang maka prestasi di lompat jauh akan menurun. Pelatihan yang diberikan tanpa menggunakan rencana latihan atau program latihan saat latihan berlangsung.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prestasi lompat jauh di sekolah SMP Negeri 1 Abang tergantung dari siswa itu sendiri dengan pelatihan secara konvensional. Fasilitas yang digunakan untuk latihan oleh siswa/siswi SMP Negeri 1 Abang menggunakan fasilitas umum milik Kecamatan Abang yaitu lapangan umum Gajah Wea yang terletak dekat dengan Kantor Desa Abang dan digunakan saat kegiatan Porjar Kecamatan Abang. Lapangan Gajah Wea mempunyai fasilitas yang belum memadai, dimana hanya ada lapangan dengan keliling 200 meter dan lapangan lompat jauh.

Pernyataan di atas diperkuat dengan berdasarkan hasil tes yang dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 26 Oktober 2019 di Lapangan Gajah Wea dengan jumlah siswa 12 orang SMP Negeri 1 Abang di peroleh kesimpulan hasil tes lompat jauh gaya jongkok rata-rata 3.24 meter, dan jumlah rata-rata tes fisik yaitu VO_2 Maks = 34.10, *sit-up* = 36.83, *back-up* = 39.83, dan *standing long jump* = 1.96. Hasil tingkat kebugaran jasmani berdasarkan konsumsi oksigen maksimal (VO_2 Maks) termasuk dalam kategori sedang.

Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan konsumsi oksigen maksimal (VO_2 Maks) dari tes siswa SMP Negeri 1 Abang belum dikatakan maksimal karena kondisi fisik dari siswa masih kurang. Menurut Harsono (2018:40) menyatakan bahwa, dalam perkembangan kondisi fisik atlet sangatlah penting karena tanpa adanya kondisi fisik yang baik maka dalam proses latihan tidak akan sempurna.

Berdasarkan dari pendapat tersebut, maka kondisi fisik sangat berpengaruh dalam penampilan dan performa atlet lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan kemampuan biomotorik pada cabang olahraga yang ditekuninya ke tingkat prestasi yang tinggi.

Latihan yang baik merupakan latihan yang direncanakan dan diatur dengan baik untuk menjamin tercapainya tujuan latihan (Suratmin, 2018: 36). Pelatih harus mampu menyusun program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pada atlet itu sendiri. Program latihan untuk kondisi fisik atlet dalam meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani harus dilakukan secara sistematis serta direncanakan sebaik mungkin untuk mencapai prestasi sebaik mungkin (Harsono, 2018:3). Penyusunan program latihan dapat mendukung prestasi atlet. Suratmin (2018:179) menyatakan tujuan dari menyusun program latihan yaitu memaksimalkan adaptasi fisiologis pada atlet dan secara perlahan akan meningkatkan prestasi atlet. Pembuatan program latihan tidak lepas dari prinsip-prinsip latihan.

Pendapat dari Hamidsyah (dalam Suratmin, 2018:119) mengemukakan bahwa “prinsip-prinsip latihan meliputi; (1) latihan hendaknya berulang-ulang; (2) latihan harus cukup berat atau meningkat; (3) latihan harus secara teratur dan tergantung kemampuan prestasi, antara lain: (a) bahwa setiap materi harus dilakukan secara berulang kali agar gerakan menjadi otomatis; (b) beban latihan hendaknya diberikan cukup berat (*overload principle*), secara bertahap dan kian meningkat; (c) latihan secara teratur; (d) kemampuan atlet berbeda-beda tergantung dari faktor usia, jenis kelamin dan bakat masing-masing atlet”.

Program latihan yang baik menjadi faktor pendukung dalam pelatihan fisik selain teknik yang benar. “Usaha untuk mencapai prestasi nomor lompat diperlukan latihan fisik khusus diantaranya power, waktu reaksi dan kekuatan eksplosif yang tinggi, kemampuan mengatasi tekanan dan rentangan konsentrasi tinggi dan kemampuan untuk mempertahankan dalam waktu lama” (Suratmin, 2018:112). Pelatihan *double leg bound* dan *single leg bound* merupakan salah satu metode pelatihan plaiometrik anggota gerak bagian bawah dan bagian dari pelatihan *bounds*. Pelatihan *double leg bound* dan *single leg bound* dianggap pelatihan yang efektif dalam meningkatkan *power* kelompok otot pinggul dan tungkai, pada lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh pelatihan *double leg bound* dan *single leg bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

- 1.2.1 Pelatihan *double leg bound* dapat meningkatkan lompat jauh gaya jongkok.
- 1.2.2 Pelatihan *single leg bound* dapat meningkatkan lompat jauh gaya jongkok.
- 1.2.3 Pemberian bentuk latihan yang berbeda dapat mempengaruhi lompat jauh gaya jongkok.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1.3.1 Pengaruh pelatihan *double leg bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok.
- 1.3.2 Pengaruh latihan *single leg bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok.
- 1.3.3 Perbedaan pengaruh pelatihan *double leg bound* dan *single leg bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah pelatihan *double leg bound* berpengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem?
- 1.4.2 Apakah pelatihan *single leg bound* berpengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem?
- 1.4.3 Apakah ada perbedaan pelatihan *double leg bound* dan *single leg bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada SMP 1 Abang Karangasem?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1.5.1 Pengaruh pelatihan *double leg bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem.

1.5.2 Pengaruh pelatihan *single leg bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem.

1.5.3 Perbedaan pengaruh pelatihan *double leg bound* dan *single leg bound* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada SMP 1 Abang Karangasem.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Secara Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu memberikan informasi mengenai lompat jauh gaya jongkok dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga pada atlet remaja (SMP) dengan metode pelatihan plaiometrik.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yaitu:

1.6.2.1 Memberikan informasi mengenai metode latihan untuk meningkatkan prestasi atlet kepada pelatih, guru olahraga dan atlet sebagai pencetak prestasi.

1.6.2.2 Sebagai tolak ukur bagi guru olahraga dan pelatih untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan siswa khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat.

1.6.2.3 Sebagai pembanding sebelum melakukan pelatihan kondisi fisik dan sesudah pelatihan kondisi fisik.

1.6.2.4 Sebagai acuan dalam menyusun program latihan untuk melaksanakan proses pelatihan kedepannya dan pedoman pada saat proses latihan berlangsung.