

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak jaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang, seperti berjalan, berlari, melompat, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari.

Atletik di Indonesia dikenal melalui penjajah Belanda. Pada saat itu yang mendapat kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Sejak diadakan Olimpiade kuno tahun 776 SM. Atletik sudah diperlombakan termasuk lompat jauh. Sejak itu atletik selalu menjadi cabang utama yang diperlombakan dalam setiap penyelenggaraan pesta olahraga dunia yaitu Olimpiade (modern) sampai dengan saat ini.

Seiring dengan perkembangan jaman yang didukung oleh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, memberikan pengaruh terhadap perkembangan prestasi dibidang atletik khususnya lompat jauh. Lompat jauh mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya pemecahan-pemecahan rekor, baik untuk tingkat Nasional, Asean maupun dunia.

Pada kejuaraan Asia tahun 1995, baru ada putra Indonesia yang mampu melompat sejauh 7,86 m, yaitu atas nama Agus Reza Irawan. Dengan begitu, di kawasan Asia Tenggara dan Asia kita masih tertinggal, apalagi dibandingkan dengan rekor dunia (Sujiono, Bambang ; Darajat, Endang dan Darmili. 2006:1)

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah baik dari sekolah dasar sampai sekolah lanjutan. Salah satu nomor atletik yang diajarkan di sekolah adalah lompat jauh. Definisi dari lompat jauh adalah melompat untuk mencapai hasil sejauh-jauhnya.

Lompat jauh tidak hanya sekedar diajarkan sebagai salah satu bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di sekolah-sekolah. Dengan latihan-latihan khusus, lompat jauh bisa menjadi olahraga prestasi bagi siswa. Menurut Sajoto, M. (1995:5), prestasi olahraga ditentukan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah : 1) faktor biologis, 2) faktor psikologis, 3) faktor lingkungan dan 4) faktor penunjang.

Faktor biologis atau fisik adalah faktor yang berkaitan dengan struktur, postur dan kemampuan biomotorik yang ditentukan secara genetik. Faktor biologis atau fisik merupakan salah satu faktor penentu prestasi yang terdiri dari beberapa komponen dasar seperti : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*).

Kemampuan biomotorik manusia yang kompleks ini dapat ditingkatkan sesuai dengan kekhususan cabang olahraga masing-masing. Untuk mencapai prestasi tersebut tidak dapat hanya dengan spekulatif, tetapi harus melalui latihan-latihan yang intensif. Latihan yang dilakukan tersebut tentunya harus bersifat khusus dan mengembangkan komponen-komponen yang diperlukan dalam lompat jauh.

Pencapaian prestasi lompat jauh memerlukan berbagai pertimbangan, perhitungan dan analisis yang cermat mengenai faktor-faktor yang menunjang prestasi lompat jauh yang telah disebutkan di atas. Faktor-faktor penentu dan penunjang prestasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan. Salah satu program latihan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh adalah latihan plaiometrik. Berkaitan dengan peningkatan prestasi lompat jauh, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti cara untuk meningkatkan prestasi lompat jauh dengan latihan plaiometrik.

Latihan plaiometrik merupakan latihan dengan memanfaatkan berat badan sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk merangsang latihan. Latihan plaiometrik terdiri dari bermacam-macam bentuk pembebanan latihan. Ada beberapa bentuk gerakan dasar latihan plaiometrik untuk kelompok otot panggul dan kaki, diantaranya adalah : *bounding (single leg bound, double leg bound, box jumps, alternate leg bound)*, *hopping (hurdle hopping, double leg speed hop, single leg speed hop, deadine hop)*, *jumping (squat jump, knee-tuck jump, box jump, single leg speed jump)* (Bompa, 1990:78-141, Chu A Donald, 1992 : 61). Latihan plaiometrik yang teratur dengan pembebanan yang tepat merupakan salah satu bentuk dan jenis latihan untuk peningkatan power otot tungkai yang sangat diperlukan pada saat melakukan lompat jauh..

Latihan plaiometrik yang dikaji dalam penelitian ini adalah latihan plaiometrik jenis *bounding* dan *hopping*. Latihan plaiometrik *bounding* yang dipilih peneliti adalah *alternate leg bound*. *Alternate leg bound* merupakan latihan plaiometrik yang mirip dengan latihan plaiometrik *double leg bound*, hanya saja

*alternate leg bound* menggunakan satu kaki. Latihan *alternate leg bound* bermanfaat untuk mengembangkan power otot-otot tungkai dan pinggul, dengan mengubah kedua tungkai khususnya kerja flexor dan extensor paha. Menurut Radcliffe, J. C. & Farentinos R. C (1985:28) “Latihan *alternate leg bound* ini digunakan untuk meningkatkan lari, langkah dan gerakan lari cepat”. Dengan pengembangan power otot-otot dan pinggul, dapat meningkatkan power otot tungkai saat melakukan gerakan lari untuk awalan lompat jauh yang memerlukan kecepatan maksimal.

Latihan plaiometrik jenis *hopping* yang dipilih oleh peneliti adalah latihan plaiometrik *single leg speed hop*. *Single leg speed hop* adalah latihan untuk mengembangkan kecepatan dan power untuk otot-otot tungkai dan pinggul, khususnya kerja otot-otot *gluteals*, *hamstring*, *quadriceps* dan *gastrocnemius* dengan kecepatan yang tinggi dan penuh tenaga. Latihan ini hampir sama dengan latihan *double leg speed hop*, tetapi hanya dilakukan dengan satu tungkai. Latihan ini membutuhkan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan punggung bagian bawah dan juga melibatkan otot-otot yang menyeimbangkan lutut dan ankle. Latihan ini juga bermanfaat untuk mengembangkan kecepatan dan daya ledak yang diperlukan pada saat lari. Kecepatan ini sangat diperlukan oleh seorang pelompat jauh untuk mencapai kecepatan maksimal pada saat awalan lompat jauh.

Kedua jenis latihan plaiometrik yang dipilih disesuaikan dengan bentuk salah satu gerakan lompat jauh yaitu gerakan saat tolakan atau menolak pada balok tumpuan. Gerakan menolak dalam lompat jauh dilakukan dengan satu kaki yang terkuat. Latihan plaiometrik *alternate leg bound* dan *single leg speed hop*

gerakannya dilakukan dengan satu tungkai, sehingga diharapkan memberikan manfaat yang lebih untuk meningkatkan power otot tungkai saat melakukan tolakan. Melalui latihan plaiometrik *alternate leg bound* dan *single leg speed hop*, diharapkan masing-masing memiliki efektifitas yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh.

Peningkatan prestasi lompat jauh selain dengan metode latihan yang tepat, juga memerlukan koordinasi dari beberapa komponen biomotorik, salah satunya adalah kecepatan. Kecepatan memegang peranan sangat penting dalam lompat jauh. Kecepatan diperlukan saat lari pada waktu mengambil awalan lompat jauh. Kecepatan yang dikalikan dengan kekuatan akan menghasilkan power. Sehingga kecepatan mempunyai hubungan dengan power otot yang sering dilatih dalam olahraga-olahraga lompat.

Kecepatan dalam teori latihan didefinisikan sebagai kapasitas pergerakan dari tungkai dan lengan atau bagian-bagian dari sistem pengungkit tubuh atau bagian tubuh dengan kemungkinan terbesar untuk melakukan kecepatan (*velocity*). Menurut Dick, Frank W (1989:191) “kecepatan adalah faktor yang menentukan dalam olahraga-olahraga yang menggunakan daya ledak (*explosive power*) seperti sprint, lompat dan olahraga atletik lainnya

Lompat jauh terdiri dari 4 teknik dasar yaitu awalan, tolakan, saat melayang diudara dan pendaratan. Untuk melakukan awalan dalam lompat jauh, diperlukan kecepatan berlari yang tepat agar saat melakukan tolakan seorang pelompat jauh mendapatkan tolakan yang maksimal. Dengan tolakan yang maksimal saat melayang diudara menjadi lebih lama dan semakin jauh kedepan

saat mendarat. Kecepatan disini berhubungan dengan power otot tungkai, sehingga dengan power otot tungkai yang baik maka kecepatan juga akan baik. Oleh karena itu diperlukan pengukuran tinggi rendahnya kecepatan untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh yang telah dilatih dengan latihan plaiometrik.

Lompat jauh di SMK Negeri II Sragen selain dinilai sebagai salah satu bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah juga merupakan olahraga prestasi. Hal ini dibuktikan dari prestasi lompat jauh salah satu siswa putra SMK Negeri II Sragen yang menjadi juara pada lomba atletik cabang lompat jauh tingkat Kabupaten Sragen pada tahun 1998. Namun setelah tahun 1998 sampai sekarang tidak terdapat lagi siswa putra yang memiliki prestasi dibidang lompat jauh. Hal ini disebabkan belum adanya metode latihan yang tepat bagi siswa putra SMK Negeri II Sragen untuk meningkatkan prestasi lompat jauh. Latihan yang diberikan hanya sebatas latihan melompat pada bak lompat jauh saja.

Sebenarnya pelaksanaan kegiatan olahraga lompat jauh melalui pelajaran pendidikan jasmani di SMK Negeri 2 Sragen telah berjalan dengan baik, namun metode latihan untuk lompat jauh yang tepat belum dilakukan. Kondisi ini perlu diperhatikan dan perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan prestasi lompat jauh tersebut.

Melalui penelitian tentang pengaruh latihan plaiometrik dan kecepatan untuk peningkatan prestasi lompat jauh ini, diharapkan memberikan sumbangan pengetahuan kepada guru atau pengajar pendidikan jasmani di sekolah-sekolah terutama di SMK Negeri II Sragen, sehingga siswa SMK Negeri II Sragen bisa

meraih prestasi lagi dalam cabang lompat jauh ditingkat kabupaten bahkan di tingkat propinsi.

Sejauh mana pengaruh dari latihan plaiometrik dan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh selanjutnya akan dikembangkan model dengan judul “ Perbedaan Pengaruh Latihan Plaiometrik dan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh “(Studi Eksperimen Latihan Plaiometrik *Alternate Leg Bound* dan *Single Leg Speed Hop* Pada Siswa Putra Kelas 2 SMK Negeri II Sragen Tahun Pelajaran 2008 / 2009).

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh
2. Metode latihan plaiometrik *alternate leg bound* dan latihan plaiometrik *single leg speed hop* akan meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai
3. Bentuk latihan plaiometrik *alternate leg bound* dan latihan plaiometrik *single leg speed hop* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai
4. Kecepatan dapat mempengaruhi baik tidaknya power yang dimiliki seorang atlet
5. Penerapan metode latihan dan kecepatan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini terbatas pada :

1. Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh
2. Tinggi rendahnya kecepatan dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh
3. Perbedaan pengaruh latihan plaiometrik dan tinggi rendahnya kecepatan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa putra kelas 2 SMK Negeri II Sragen Tahun Pelajaran 2008/2009.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan plaiometrik *alternate leg bound* dan latihan plaiometrik *single leg speed hop* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas 2 SMK Negeri II Sragen tahun pelajaran 2008/2009?
2. Adakah perbedaan hasil kemampuan lompat jauh antara siswa yang memiliki kecepatan tinggi dan kecepatan rendah?
3. Adakah interaksi antara latihan plaiometrik dengan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas 2 SMK Negeri II Sragen tahun pelajaran 2008/2009?



### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Perbedaan pengaruh latihan plaiometrik *alternate leg bound* dan latihan plaiometrik *single leg speed hop* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh.
2. Perbedaan pengaruh bagi siswa yang memiliki kecepatan tinggi dan kecepatan rendah terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh.
3. Interaksi antara latihan plaiometrik dan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- 1 Secara teoritik untuk penelusuran yang lebih mendalam mengenai variabel-variabel pendukung yang turut mempengaruhi keberhasilan siswa atau atlet dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui latihan plaiometrik.
- 2 Secara praktik dapat digunakan sebagai pedoman diadakan latihan bagi siswa atau atlet dalam rangka meningkatkan kemampuan lompat jauh melalui latihan plaiometrik.