

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Dalam cabang olahraga atletik nomor lompat dapat dikelompokkan dua yaitu lompat horizontal dan lompat vertikal. Nomor horizontal tujuan lompatan memindahkan titik badan sejauh mungkin melompat di dalam area lapangan atau bak pasir. Nomor horizontal ini terdiri dari lompat jauh dan lompatangkit. Sedangkan nomor vertikal bertujuan memindahkan titik berat badan setinggi mungkin yang termasuk dalam lompat ini adalah nomor lompat tinggi dan lompat galah.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah gerakan yang menggunakan tumpuan dengan satu kaki yang bertujuan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Warsidi (2010, hlm. 43) menjelaskan sebagai berikut:

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kaki ke atas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Dengan demikian semua aspek teknis dan potensi sebagai penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Kosasih (1985, hlm. 67) tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang jauh, terlebih memahami unsur-unsur pokok pada lompat jauh. Dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh memiliki karakteristik dalam lompatannya, karena setiap atlet lompat jauh memiliki gaya yang berbeda sesuai dengan kebiasaannya atau kemampuannya untuk menghasilkan lompatan maksimal. Sidik (2011, hlm. 65) menyebutkan tiga macam

gaya yang digunakan oleh pelompat antara lain:“1). Gaya jongkok (*Kauer*), 2). Gaya berjalan diudara atau *lauf* (*Walking/Running in the air*), dan 3).Gaya menggantung atau melenting (*Schnapper/Hang*)”. Perbedaan dari ketiga gaya lompat jauh tersebut adalah pada sisi tubuh pada saat melayang diudara. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. disebut gaya jongkok karena pada saat melayang di udara seorang pelompat melakukan seolah-olah membentuk sikap jongkok di udara. Berdasarkan penjelasan diatas maka pada penelitian ini peneliti ingin menekankan pada lompat jauh gaya jongkok.

Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil tetap mampu melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki oleh seorang pelompat yang baik. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melompat, menurut Suherman dkk (2001,hlm.117):

Faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat adalah kemampuan Kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat ketika melakukan awalan dan tolakan. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai sipelompat, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya. Apabila kecepatan dan power ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatan pun akan baik pula.

Di samping itu untuk memiliki kondisi yang baik, maka diperlukan teknik yang memadai ketika melakukan awalan tolakan, melayang dan mendarat seperti yang dikatakan Ballesteros (1979) yang dialih bahaskan oleh Suherman dkk (2001, hlm. 11) megemukakan bahwa “lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak”.

Dalam upaya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat, faktor kondisi fisik sangatlah penting. Karena memiliki kondisi yang baik diperlukan oleh atlet dalam setiap cabang olahraga, guna untuk

menunjang pelaksanaan teknik, taktik dan mental saat berlatih dan bertanding. Mengenai hal ini Harsono (1988, hlm. 53) menyatakan bahwa:

Kondisi atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Komponen -Komponen dari setiap cabang olahraga berbeda-beda, oleh karena itu harus memperhatikan tuntunan fisik dari setiap cabang olahraga itu sendiri. Komponen kondisi fisik yang mempengaruhi terhadap hasil lompat jauh menurut Bernhard (1993, hlm. 46) menjelaskan yaitu : “kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, power, daya tahan, kelincahan, dan komponen kondisi fisik lainnya yang menunjang terhadap prestasi lompat jauh”. Pada cabang olahraga nomor lompat, latihan fisik yang perlu ditingkatkan yaitu tertumpu pada power tungkai karena menjadi salah satu penunjang yang sangat penting untuk menghasilkan lompatan yang maksimal. Menurut Sharkey (1986, hlm. 61) yang dikutip Ilham (2008, hlm. 3) menyatakan bahwa: “*Speed and strength or is power are important and relaced component of most sport*”. Maksudnya adalah utama dalam olahraga. Dari pendapat tersebut, bahwa komponen power sangatlah penting bagi atlet cabang olahraga yang harus mengerahkan tenaga yang eksplosif.

Dalam lompat lompat jauh dibutuhkan adalah power tungkai. Power tungkai harus di latih sedemikian rupa sehingga memiliki power memadai. Peranan power tungkai sangat berarti pada saat melakukan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang maksimal. Semakin cepat dan kuat pada saat melakukan awalan dan tolakan, maka dorongan keatas depan akan jauh pula jarak yang akan dicapai. Menurut Harsono (1988, hlm.200), “Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Power sangatlah dibutuhkan untuk olahraga-olahraga yang memerlukan gerakan eksplosif. Seperti di nomor lompat jauh dukungan power tungkai sangat dibutuhkan untuk menolak sejauh mungkin dengan tujuan agar titik berat badan dapat terdorong dan membentuk lintasan yang diharapkan.

**Fini Fitriani, 2015**

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI DAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berkaitan dengan masalah ini, kendala yang sering dihadapi dalam mencapai prestasi yang masih belum memuaskan terutama untuk cabang olahraga nomor lompat jauh. Hal ini disebabkan lompatan yang tidak maksimal karena tidak didukung power tungkai yang memadai. Untuk itu dukungan power yang relatif besar diharapkan akan menghasilkan kemampuan power yang jauh lebih optimal untuk berprestasi terutama untuk cabang olahraga yang mengutamakan power tungkai seperti lompat di atletik.

Banyaknya metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan power tungkai salah satunya latihan *plyometrics*. Bompa (1994, hlm. 4), mengemukakan bahwa : “*plyometrics is development explosive power and quicker reactions*”. Maka latihan *plyometrics* merupakan tahanan yang dapat meningkatkan eksplosif otot-otot tubuh dan kecepatan reaksi. Selain menggunakan beban sendiri latihan *plyometrics* dapat menggunakan beban dari luar tubuh (*eksternal resistance*). Sesuai dengan sistem energi yang digunakan. Tujuan latihan *plyometrics* bukanlah melatih kapasitas aerobik. Latihan *plyometrics* adalah murni untuk latihan anaerobik yang menggunakan sistem energi keratin fosfat.

Latihan *plyometrics* adalah salah satu bentuk latihan yang mampu memberikan keuntungan meningkatkan baik pada kemampuan kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan kontrol motorik dengan mengikuti prinsip latihan yang benar dan sesuai. Radcliffe dan Faretinnos (1999, hlm. 1) : “*plyometrics is method of developing explosive power. it is also an important component of most athletic performances*”. pengertian diatas adalah ‘pliometrik merupakan metode untuk meningkatkan daya ledak. Selain itu juga memberikan komponen penting dalam kinerja atletik’. Latihan *plyometrics* terdapat beberapa cara diantaranya “*single leg bounding, single leg hop, single stride jump* dan sebagainya”.

Melihat persoalan diatas tentang perlunya latihan *plyometrics* sebagai salah satu syarat untuk meningkatkan power tungkai, maka peneliti ingin mengetahui kebenarannya dengan melakukan penelitian yang berjudul “ **Pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan power tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas maka perlu diadakan perumusan masalah agar penelitian ini dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah latihan *plyometrics* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai?
2. Apakah latihan *plyometrics* memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dalam penelitian berikut :

1. Untuk Latihan *Plyometrics* terdapat pengaruh yang positif terhadap peningkatan *power* tungkai.
2. Untuk Latihan *Plyometrics* terdapat pengaruh yang positif terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

## **D. Manfaat Penelitian**

Apabila penelitian ini telah selesai dan terbukti berarti, di harapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis Dapat memberikan informasi, inovasi dan keilmuan yang bermanfaat bagi para pelatih, Pembina olahraga mengenai pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan *power* tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok.
2. Secara praktis dapat di jadikan suatu pedoman dalam melaksanakan suatu kegiatan pelatihan khususnya dalam peningkatan *power* tungkai.

### **E. Batasan Penelitian**

Setelah di rumuskan kemudian masalah dibatasi agar pelaksanaannya tidak menyimpang dari masalah dan tujuan penelitian. Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Lompat Jauh Pangkal-Pinang yang berjumlah 6 orang.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan power tungkai dan hasil lompat jauh gaya jongkok.
3. Variable bebas dalam penelitian ini adalah *latihan plyometrics*.
4. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.
5. Jenis Latihan yang digunakan latihan *single leg hop dan single leg bounding*.

### **F. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulis dari setiap bab dan bagian dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan, yang memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, struktur organisasi skripsi.
2. BAB II Kajian pustaka, memaparkan mengenai konsep atau teori yang mendukung penelitian ini. Teori-teori yang akan dibahas dalam kajian pustaka ini adalah hakekat lompat jauh, komponen kondisi fisik, hakekat power tungkai, latihan untuk meningkatkan power pada lompat jauh, latihan *plyometrics*, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan *plyometrics*, faktor yang mempengaruhi prestasi lompat jauh, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.
3. BAB III  
 Pada BAB III Metode penelitian, berisi penjabaran yang dirinci mengenai metode penelitian dan beberapa komponen. Komponen yang dimaksud adalah metode

penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, batasan istilah, instrument penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian, pelaksanaan latihan, dan prosedur pengolahan data.

4. BAB IV

Pada BAB IV membahas tentang hasil pengolahan data, analisis data dan diskusi penemuan.

5. BAB V

Pada BAB V yang terakhir ini membahas tentang kesimpulan dan saran.