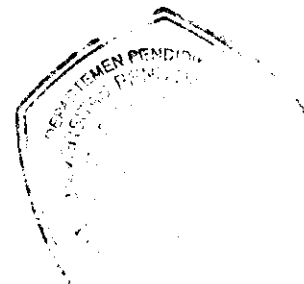


BAB I

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang Masalah

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, nomor ini merupakan jenis lompatan horizontal yaitu pencapaian jarak terjauh menjadi tujuan utama dari nomor ini. Dengan demikian semua potensi dan aspek teknis penunjang diarahkan untuk mencapai jarak yang sejauh - jauhnya sebagaimana yang dikemukakan oleh Kosasih (1985:67) menjelaskan bahwa :

“ Yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Maka untuk dapat mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu harus sudah memahami unsur-unsur pokok pada lompat.”

Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal, 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 si pelompat, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya. Apabila kecepatan dan power menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatannya pun akan jauh.

Unsur-unsur yang mempunyai pengaruh terhadap hasil lompatan diantaranya adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertikal. Kecepatan horizontal diperlukan pada saat melakukan awalan, sedangkan tolakan vertikal diperlukan saat kaki tolak menyentuh papan

tolak untuk melakukan take-off. Hal ini sesuai dengan pendapat Ballesteros, (1979 ; 54) yaitu : " Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang di buat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Resultante dari kedua gaya menentukan gerak parabola dari titik pusat gravitasi."

Untuk mencapai hasil yang maksimal maka saat take-off diperlukan dorongan tenaga yang kuat untuk menyelesaikan suatu perpindahan dari kecepatan horizontal menjadi kekuatan vertikal. Keterampilan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal yang dihasilkan dari kekuatan tolakan akan mudah dipelajari di lapangan. Latihan fase menolak ini lebih banyak ditekankan pada bentuk latihan dinamis yang merupakan kombinasi lari dan lompat.

Pada halaman terdahulu telah dijelaskan bahwa faktor kemampuan fisik yang mempengaruhi hasil lompat jauh adalah kecepatan horizontal dan tolakan vertikal. Dengan mentransfer kedua unsur tersebut didukung dengan penguasaan teknik yang sempurna akan mendapatkan lintasan parabola yang menguntungkan saat melayang di udara dalam mempertahankan lintasan titik berat badan persiapan untuk pendaratan, yang pada akhirnya dapat memperbaiki hasil lompatan. Berbagai cara dilakukan untuk meningkatkan hasil lompatan seperti mempercepat kecepatan horizontal, meningkatkan power tungkai agar mendapatkan tolakan vertikal yang kuat. Demikian pula penyempurnaan teknik dilakukan terus untuk memperbaiki saat melayang di udara, perbaikan ini diperlukan untuk menyempurnakan teknik saat melayang di udara serta membentuk gaya yang diinginkan. Pengalaman empirik telah banyak dilakukan para pelatih untuk meningkatkan hasil lompat jauh, seperti meninggikan tempat tolakan, menggunakan gawang dan tali yang harus dilewati pelompat

pada saat sikap melayang di udara dan menggantungkan sesuatu benda yang harus disentuh oleh pelompat, semua upaya tersebut berdaya guna untuk meningkatkan hasil lompatan. Para pelatih di Australia menggunakan papan miring atau "Inclined Board" (B.Yuhechkevisth. et.al 1984) sebagai balok tolakan bagi atlet yang sudah mahir untuk memperbaiki take-off, sedangkan bagi pemula belum diketahui secara pasti seberapa jauh pengaruhnya terhadap hasil lompatan.

Berdasarkan informasi tersebut, dan untuk mengetahui bagaimana pengaruhnya terhadap hasil lompatan, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai penggunaan papan tolak miring dan papan tolak datar dengan tema sentral penelitian adalah perbedaan pengaruh latihan lompat jauh antara kelompok yang menggunakan papan tolak miring dan kelompok yang menggunakan papan tolak datar terhadap peningkatan hasil lompat jauh pada siswa SLTP.

B. Masalah Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang penulis uraikan, timbul permasalahan sebagai berikut yaitu :

1. Apakah latihan menggunakan papan tolak miring berpengaruh terhadap hasil lompatan.
2. Apakah latihan menggunakan papan tolak datar berpengaruh terhadap hasil lompatan.
3. Apakah terdapat perbedaan hasil lompat jauh antara kelompok yang berlatih menggunakan papan tolak miring dan yang berlatih menggunakan papan tolak datar.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lompat jauh dengan menggunakan papan tolak miring.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan lompat jauh dengan menggunakan papan tolak datar.
3. Untuk mengetahui berapa besar perbedaan hasil lompat jauh antara kelompok yang berlatih dengan menggunakan papan tolak miring dan kelompok yang berlatih dengan menggunakan papan tolak datar.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan keilmuan mengenai besarnya perbedaan hasil lompat jauh antara kelompok yang berlatih dengan menggunakan papan tolak miring dan kelompok yang menggunakan papan tolak datar.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi para pelatih, guru pendidikan jasmani, pembina olahraga, serta bagi siswa itu sendiri untuk meningkatkan hasil lompat jauh.

E. Pembatasan Penelitian

Menyadari keterbatasan waktu, tenaga, dana, serta untuk menghindari adanya penafsiran yang terlalu meluas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan ruang lingkup penelitian. Hal ini dikemukakan oleh Nasution (1991: 31) bahwa :

" Tiap masalah pada hakekatnya kompleks sehingga tak dapat diselidiki segala aspeknya secara tuntas." Pembatasan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sampel terdiri dari siswa laki-laki kelas SLTP Negeri 2 Subang.
2. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dari seluruh populasi yang termasuk kelas 2.
3. Penelitian ini terbatas pada permasalahan " Perbedaan pengaruh latihan lompat jauh antara latihan yang menggunakan papan tolak miring dan papan tolak datar terhadap hasil lompat jauh.
4. Pengukuran atau pengujian hanya terbatas pada hasil lompatan yang diukur dengan tes lompat jauh gaya sit down in the air atau gaya jongkok..

F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Kemampuan fisik dan penguasaan teknik merupakan hal yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh pelompat jauh. Untuk mencapai hasil lompatan yang optimal diperlukan kemampuan fisik yang prima dan penguasaan teknik yang sempurna, dengan kondisi fisik yang prima akan menunjang penampilan pelompat ketika melakukan lompatan. Penampilan teknik yang sempurna akan mempengaruhi efisiensi gerak, yang pada akhirnya sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan.

Kemampuan fisik pelompat akan terlihat saat melakukan awalan dan tolakan pada lompat jauh. Awalan pada lompat jauh dituntut harus cepat dan konsisten dengan kian lama kian mendekati kecepatan maksimal tetapi masih terkendali. Hal ini akan membentuk

kecepatan horizontal yang besar disertai ketepatan yang tinggi saat take-off untuk mendapatkan daya dorong yang optimal yang pada akhirnya menghasilkan lintasan parabola yang maksimal. Kemampuan menolak/menumpu merupakan keterampilan mengubah kecepatan horizontal awalan menjadi kekuatan tolakan. Gerakan menolak ini dilakukan dengan gaya tolak yang sangat kuat namun dalam waktu yang sangat singkat mulai dari menapakkan kaki, mengabsorpsi tenaga, dan melencangkan tungkai untuk take-off hingga dengan demikian dari pelompat dituntut kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan yang memadai sehingga gerakan tolakan dapat dilakukan secara efektif.

Untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik sekaligus kemampuan fisik yang diperoleh melalui proses latihan yang akhirnya berpengaruh terhadap hasil lompatan, dapat dilakukan dengan beberapa cara di antaranya dengan menggunakan papan tolak miring dan papan tolak datar. Kedua bentuk latihan tersebut dilakukan untuk memperbaiki teknik saat mengabsorpsi kecepatan awalan ke tenaga tolakan, sehingga pelompat akan mendapatkan lintasan perjalanan titik berat badan yang menguntungkan pada saat melayang di udara.

a. Latihan menolak dengan menggunakan papan tolak miring akan menghasilkan lintasan titik berat badan yang lebih tinggi sehingga pelompat dapat lebih leluasa mempertahankan sikap badan di udara dan hal ini sangat membantu pelompat untuk membentuk teknik melayang di udara atau membentuk gaya lompat yang diinginkan. Penggunaan papan tolak miring ini tidak saja memperbaiki penguasaan teknik namun memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan power pada kaki tolak. Latihan inipun akan menyebabkan kaki tolak/tumpu memperoleh ruang gerak yang lebih luas, karena tumit terangkat dalam jangkauan gerak maksimal. Demikian juga dengan otot yang digunakan akan

mengerahkan tenaga maksimal saat berkontraksi. Melalui proses latihan yang dilakukan terus-menerus akan dapat memperkuat otot pergelangan kaki tumpu yang akhirnya akan mempengaruhi hasil lompatan, hal ini dikemukakan oleh Hidayat (1990:62) bahwa : “ tumpuan yang kuat akan menghasilkan reaksi yang kuat pula.” Latihan dengan menggunakan papan tolak miring (inclined board) diasumsikan cenderung memperkuat persendian pergelangan kaki sekaligus peningkatan power kaki tolak. Dengan demikian diduga bahwa latihan menggunakan papan tolak miring memberikan kesempatan melayang di udara lebih lama serta meningkatkan power kaki tolak hal tersebut akan berpengaruh terhadap hasil lompatan.

b. Kelompok yang berlatih dengan menggunakan papan tolak datar mempunyai keuntungan mekanik karena gerakan menolak pada papan tolak datar sesuai dengan gerak anatomis kaki sehingga persendian bergerak dalam ruang geraknya, hal ini membantu pengembangan pola gerak yang tepat, melalui pola gerak yang tepat maka koordinasi gerakan serta power akan terbentuk dengan sendirinya, ini memungkinkan gerakan akan terkendali karena tahanan merupakan bidang datar sehingga posisi tubuh saat menolak dalam keadaan stabil, pada saat kaki tolak menyentuh papan tolakan maka otot kaki tolak berkontraksi secara eksentris dimana otot lebih panjang daripada saat istirahat sehingga dengan keadaan tersebut menghasilkan kerja yang efisien dengan kekuatan kerja yang besar yang akhirnya akan mempengaruhi hasil lompatan.

c. Latihan menggunakan papan tolak miring dan papan tolak datar dapat dibedakan ditinjau dari karakteristik papan tolakan, biomekanik, sudut lepas yang dibentuk, gerakan gaya dorong, lamanya waktu untuk melayang di udara yang kesemuanya itu menghasilkan hasil lompatan yang berbeda.

2. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar tersebut di atas, maka hipotesis penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Latihan dengan menggunakan papan tolak miring berpengaruh positif terhadap hasil lompat jauh.
- b. latihan dengan menggunakan papan tolak datar berpengaruh positif terhadap hasil lompat jauh.
- c. Terdapat perbedaan hasil latihan antara latihan menggunakan papan tolak miring dan latihan menggunakan papan tolak datar terhadap peningkatan hasil lompat jauh.

G. Batasan Istilah

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering berbeda-beda sehingga menimbulkan kekeliruan dan mengaburkan pengertian oleh karena itu, penulis tentukan pengertian operasional terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini dengan mengacu pada pendapat ahli, yaitu sebagai berikut :

1. Perbedaan, menurut Purwadarminta (1985:84) adalah perimbangan (antara beberapa benda atau perkara). Yang dimaksud perbedaan dalam penelitian ini adalah membedakan pengaruh latihan antara kelompok yang berlatih dengan menggunakan papan tolak miring dan kelompok yang menggunakan papan tolak datar terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

2. Latihan, menurut Harsono (1988:10) adalah “ Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya.”
3. Papan tolak miring, merupakan modifikasi dari papan tolak / balok tumpuan yang dimiringkan dengan kemiringan 20 derajat.
4. Papan tolak datar, adalah balok tumpuan yang biasa dilakukan pada saat take-off pada nomor lompat jauh.
5. Hasil lompat jauh, adalah jarak lompatan yang dilakukan oleh naracoba/sampel dari kelompok yang berlatih dengan menggunakan papan tolak miring (Inclined board) dan kelompok yang menggunakan papan tolak datar.

