

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Atletik adalah sebuah bagian olahraga yang terdiri dari beberapa jenis olahraga sekaligus dimana secara keseluruhan olahraga tersebut dapat di kelompokkan menjadi tiga cabang besar yakni: Lari, lompat, lempar, dan kemudian di dalam olahraga atletik itu ada yang namanya nomor lompat salah satunya yaitu nomor lompat jauh. Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Dalam olahraga atletik disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik pada atletnya. Dalam olahraga Atletik disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga, karena unsur gerak dasar dari semua cabang olahraga lainnya, dalam olahraga atletik terdiri dari nomor lintasan dan nomor lapangan, nomor lintasan terdiri dari lari jarak pendek lari jarak menengah lari jarak jauh sedangkan nomor lapangan terdiri dari nomor lempar yang terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil dan nomor lompat yang terdiri dari lompat jauh, lompat lompat lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, dan nomor jalan yang terdiri dari nomor jalan cepat dll. Artinya atletik nomor lompat khususnya lompat jauh atlet sangat penting untuk menguasai teknik dan kondisi fisik untuk meningkatkan prestasi.

Salah satu nomor olahraga di nomor atletik yaitu lompat jauh, pengertian lompat jauh adalah suatu gerakan yang menggunakan satu kaki untuk melompat sejauh-jauhnya mungkin ke arah yang sudah ditentukan. Jarak lompatan diukur dari

tumpuan lompatan yang telah ditentukan sampai dengan batas tubuh terdekat saat melakukan dalam proses pencapaian prestasi perlu adanya metode pendekatan yang singkat ilmiah, memberikan pengarahan atau didikan kepada atlet (Dedi Mudian, 2018). Hal ini juga menurut Argantos (2018) “Peningkatan prestasi atlet yang maksimal telah didukung dengan kondisi fisik yang sangat baik atau prima melalui program yang berkelanjutan serta pembinaan mental yang baik dari seorang pelatih”. Tentu saja kemampuan itu terus dikembangkan sesuai dengan tuntutan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Donie, 2019), selain itu olahraga memang sebaiknya dilakukan secara terus-menerus agar kondisi kebugaran atlet dapat terus dalam kondisi prima siap tampil dalam berbagai pertandingan olahraga (Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Artinya untuk meningkatkan prestasi atau pencapaian yang maksimal bagi seorang atlet perlu adanya program latihan yang berkelanjutan dan menjaga kondisi tubuh agar tetap prima dan bugar.

Menurut Ridwan, M. (2020), kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Dapat disimpulkan dari pendapat para ahli bahwa dalam peningkatan prestasi dalam olahraga khususnya pada lompat jauh atlet harus memiliki wawasan yang luas tentang cabang olahraga yang digelutinya dan kondisi fisik yang bagus. Pada cabang olahraga lompat jauh terdapat beberapa gaya yang dipergunakan yaitu: Awalan, Tumpuan, Melayang, Mendarat merupakan empat fase

yang digunakan dalam lompat jauh. Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut biasa meliputi sebelum melakukan latihan pada saat melakukan latihan (proses latihan), setelah melakukan latihan. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah lebih baik. Hal ini juga berpengaruh kepada nomor lompat jauh. Artinya seorang atlet khususnya atlet lompat jauh harus menjaga kondisi fisiknya dan tetap harus menjalani program latihan yang berkelanjutan agar bisa mendapatkan pencapaian yang maksimal.

Beban latihan yang terlalu berat dapat menyebabkan terganggunya proses homeostasis pada system tubuh dan sehingga organ tubuh menjadi rusak. Salah satu kerusakan pada otot yang dapat terjadi adalah cedera *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) (Lesmana HS,2019). Metode yang benar dalam latihan fisik harus diperhatikan untuk menghindari cedera diantaranya melakukan pemulihan dengan cara aktif (Lesmana HS, 2018). Selanjutnya faktor kondisi kelentukan dibutuhkan dalam teknik melayang di udara. Kelentukan mendukung posisi badan tetap feleksibel dan luwes saat berada di udara, sehingga mempermudah dalam persiapan pendaratan dimana kecondongan titik badan kedepan. Menurut (Atika Sari Devi, 2019) kemampuan persendian dalam melakukan gerak yang luwes dan fleksibilitas dalam berolahraga adalah pengertian dari kelentukan. Terakhir faktor kondisi koordinasi yang juga dibutuhkan dalam teknik lompat jauh, kerja sama antara otot, akan menghasilkan gerakan lompat jauh yang baik. Artinya seorang atlet lompat jauh tetap harus memperhatikan latihan yang dilakukannya agar tidak mengalami cedera yang sangat berat selain itu harus

melakukan latihan untuk kelentukan tubuh untuk menunjang prestasi yang akan diraihinya.

Aktifitas olahraga lompat jauh erat kaitannya dengan power otot tungkai karena untuk melakukan lompatan yang jauh pada saat bertumpu power otot tungkai digunakan untuk menghasilkan dorongan yang maksimal. Dalam melakukan lompat jauh terdapat beberapa gerakan yang harus dikuasai oleh seorang atlet, gerakannya dari mulai sampai akhir, haruslah merupakan gerakan yang menyatu atau gerakan utuh. Gerakan tersebut meliputi gerakan awalan dalam lompat jauh ini dilakukan dengan lari cepat, kemudian pada saat mendekati balok 4 tumpuan, atlet harus melihat balok sampai 2 atau 3 langkah sebelum bertolak. Kemudian bertumpu dengan kuat dan memanfaatkan power otot tungkai untuk mendapatkan dorongan yang jauh ke depan. Sesaat sebelum mendarat, kedua belah kaki harus dijulurkan jauh-jauh ke depan, tubuh membungkuk ke depan, dagu dengan cepat didekatkan antara kedua kaki, tubuh tetap dalam keadaan yang seimbang. Artinya power otot tungkai sangat penting peranannya bagi atlet lompat jauh karena dapat menghasilkan dorongan yang maksimal saat atlet melakukan lompatan agar lompatannya bisa lebih maksimal/

Lompat katak merupakan bentuk latihan yang dalam geraknya membutuhkan power otot yang baik pada tungkai, baik atas ataupun bawah yang dilakukan secara berulang dengan pembebanan minimal yang berasal dari tubuh atlet sendiri. latihan lompat katak yaitu dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu, kemudian melakukan lompatan kedepan tanpa menggunakan penghalang tetapi lompatan ini dilakukan dengan sejauh-jauhnya. Gerakan lompat

katak dilakukan dengan kaki ditekek dan mendarat pada dua kaki, badan harus tetap pada garis lurus. Artinya lompat katak sangat erat kaitannya terhadap power otot tungkai karena dalam gerakannya sama-sama membutuhkan kekuatan otot tungkai baik otot tungkai pada bagian atas ataupun bawah.

Oleh sebab itu penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Teratai Putih Global 2 Bekasi”

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### 1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identitas masalah yang telah di uraikan diatas, serta untuk menghindari salah penulisan dalam penelitian ini maka dibuat batasan masalah. Adanya pembatasan masalah dari pokok permasalahan ini adalah Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Teratai Putih Global 2 Bekasi.

### 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: seberapa besar pengaruh latihan lompat katak terhadap peningkatan power otot tungkai saat lompat jauh pada ekstrakurikuler atletik SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Besar Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan yaitu:

##### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pendukung untuk penelitian sejenis dan usaha lebih lanjut di masa yang akan datang,

##### 2. Secara Praktis

###### a. Bagi guru

Diharapkan dapat memberikan masukan dalam mengajarkan materi Pendidikan jasmani yang tepat.

###### b. Bagi siswa

Untuk meningkatkan lompatan siswa dalam permainan olahraga lompat jauh menjadi lebih baik.

###### c. Bagi sekolah

Diharapkan cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh dapat mencapai prestasi sesuai harapan sekolah,

#### **E. Definisi Penelitian**

Bersangkutan dengan masalah yang diajukan, terdapat beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini mengandung pengertian sebagai berikut:

### 1. Pengaruh

Pengaruh adalah suatu daya yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain. Adapun menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “Pengaruh” adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Namun pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari proses Latihan *olahraga lompat jauh* yang dilihat dari *pre test* dan *post test*.

### 2. Power

Menurut Harsono (2018) “*power*” adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99). *Power* dapat menjadi standar ukuran kualitas tes kemampuan para siswa dalam melompat dari satu posisi ke posisi yang lain.

### 3. Power Otot Tungkai

Menurut Nugroho dan Gumantan (2020) *power* otot tungkai adalah kemampuan untuk mempergunakan otot tungkai secara maksimum dalam waktu yang cepat

#### 4. Lompat Jauh

Pengertian lompat jauh adalah suatu gerakan yang menggunakan satu tumpuan kaki untuk melompat sejauh mungkin ke arah yang sudah ditentukan. Jarak jauhnya lompatan diukur dari tumpuan lompatan yang telah ditentukan sampai dengan batas tubuh terdekat saat melakukan pendaratan. dalam proses pencapaian prestasi di perlukan metode pendekatan-pendekatan ilmiah, memberikan pengarahan atau didikan kepada atlet (Dedi Mudian, 2018).