

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berguna untuk melatih tubuh seseorang, bukan hanya jasmani tetapi juga rohani. Dalam berolahraga sangat diperlukan teknik yang bagus dan benar untuk mengetahui tingkat keterampilan cabang olahraga tersebut. Seseorang yang dikatakan terampil suatu cabang olahraga apabila dia dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut, olahraga dapat dimulai dari sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiaphari. Olahraga pada hakekatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang membentuk kegiatannya dan member arti. Seperti di Indonesia, sesuai fungsi dan tujuannya dikenal beberapa untuk kegiatan olahraga seperti: (1) olahraga pendidikan yang mempunyai tujuan yang bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi yang memiliki tujuan yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan bertujuan untuk pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya Rusli Lutan (2000:7). Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan IPTEK (Wibowo, 2019:67).

melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kegunaan alat-alat olahraga prestasi tentunya alat-alat dari penemuan IPTEK telah banyak berkembang, seperti dalam sepakbola adalah garis gawang yang membantu wasit dalam kejadian yang mungkin tidak dapat dilihat oleh mata namun alat sebagai garis gawang telah dapat membantu dalam menentukan terciptanya gol atau tidak (Syakur, Badruzaman, & Paramitha, 2017:32). Dalam cabang anggar misalnya, karena bantuan IPTEK dalam body protector telah dapat membantu juri dalam menentukan poin yang dihasilkan (Nugroho, 2016:13). Pada hal yang sama kita temukan di cabang olahraga atletik yaitu foto finish, alat ini sangat membantu kerja juri menentukan yang terbaik pada pertandingan atletik nomor lari. Alat tersebut hanya sebagian kecil dari sekian banyak alat olahraga yang sudah menggunakan teknologi (Rubiono, 2017:56).

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang telah mengalami banyak perubahan, karena adanya semakin majunya teknologi, semakin banyak rekor dunia terpecahkan. Berdasarkan sejarah, atletik disebut sebagai induk dari semua cabang atletik seperti : jalan, lari, lempar, dan lompat merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Cabang atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia. (Syarifuddin, 1992:35). Atletik selain berisikan latihan fisik atau jasmani juga merupakan sarana untuk mendapatkan kepuasan dan memupuk sportifitas tinggi.

Secara etimologis, istilah "Atletik" ini berasal dari bahasa Yunani, yaitu itu dari kata Athlon yang artinya perlombaan atau kontes. Mengacu dari kata atletik, maka pengertian

dari atletik yaitu suatu perlombaan cabang-cabang olahraga tertentu yang mencakup jalan, lari, lompat, dan lempar.

Lompat jauh adalah salah satu cabang dari olahraga atletik nomor lompat. Lompat Jauh merupakan gerakan yang dimulai dengan awalan berlari pada lintasan awalan, menolak, melayang diudara, dan mendarat pada bak pasir dengan menggunakan kedua kaki secara bersamaan. Pada teknik melayang diudara, lompat jauh dibedakan menjadi 3 gaya yaitu gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya berjalan diudara. Adapaun tujuan dari olahraga lompat jauh yaitu melakukan lompat horizontal untuk mencapai ukuran jarak maksimal sejauh mungkin.. Faktor yang tidak kalah penting sara dan prasarana yang merupakan suatu alat yang memiliki peran sangat penting bagi keberhasilan dan kelancaran suatu proses latihan. Seiring berjalannya waktu Klub Spartan Atletik pada nomor lompat jauh dalam persiapan menuju event-event selanjutnya perlu mematangkan lagi persiapan. Salah satu hal yang harus dipersiapkan adalah teknik saat *Walking In The Air* untuk mempermudah atlet menambah gaya seperti melentingdiudara.

Dalam nomor lompat jauh teknik *Walking In The Air*(*berjalan diudara*) sangat diperlukan untuk menambah jarak lompatan pada atlet. Namun, pada faktanya, gaya *Walking in The Air* sangatlah sulit. Oleh karena itu, pelatihan gaya *Walking in The Air* juga tidaklah mudah. Sebagaimana yang telah penulis amati, pada Klub Spartan Atletik, gaya *Walking in The Air* sangat diminati, namun sukar untuk dikuasai. Lantas, bagaimana cara mengatasi permasalahan dalam pelatihan gaya *Walking in The Air* pada lompat jauh?

Salah satu bentuk latihan yang biasanya memakai papan tumpuan dapat mengganti dengan ban mobil yang dijadikan trampolin. Trampolin adalah kain layar yang direntangkan diatas tanah untuk menampung jatuhnya acrobat-akrobat (echol's, 2007:23). Trampolin ialah sebuah alat yang terbuat dari sepotong kain kencang dan diregangkan diatas bingkai baja dengan banyak pegas. Trampolin ini hanya dijual diberbagai toko-toko tertentu ,untuk lebih mudah nya cari ban mobil bekas dan ditengah lingkaran diberi potongan ban dalam bekas atau kain yang sifatnya memantulkan sesuatu. Dengan cara mengganti papan tolakan

menjadi trampolin yang bertujuan untuk memantulkan pelompat agar mendapatkan momentum diudara dan dapat melatih *gaya walking in the air* berulang-ulang sampai pelompat benar-benar menguasai gaya tersebut.

Keunggulan atau Kelebihan dari pengembangan alat ini adalah mudah dan praktis saat hendak digunakan atlet untuk latihan lompat jauh, dengan biaya yang minimum alat trampolin ini sangat membantu atlet dalam latihan gaya yang ada dalam lompat jauh, terutama gaya *walking in the air*.

Kekurangan alat ini adalah karet dari ban dalam yang semakin lama usia karet tersebut akan membuat karet kurang elastis atau daya untuk memantulkan jadi kurang.

Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian “Penegmbangan Alat Bantu Latihan Gaya *Walking In The Air* Pada Atlet Lompat jauh Klub Spartan Atletik ”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada analisis diatas dapat dirumuskan bahwa permasalahan pada penelitian ini adalah

1. Bagaimana proses pengembangan alat latihan sebagai alat bantu latihan gaya *walking in the air* pada atlet lompat jauh klub spartan atletik ?
2. Bagaimana kelayakan berdasarkan ahli ,materi?
3. Bagaimana kelayakan berdasarkan ahli media?
4. Bagaimana persepsi dari pengguna media?

1.3 Tujuan Pengembangan

Penelitian pengembangan ini berupaya untuk menghasilkan alat bantu latihan lompat jauh menggunakan ban mobil yang dijadikan alat bantu untuk melatih gaya *walking in the air* pada atlet lompat jauh Klub Spartan Atletik

1.4 Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan untuk dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini berupa alat bantu latihan lompat jauh dengan menggunakan trampolin sebagai alat penunjang, yang dapat mengembangkan aspek gaya dan jarak, secara efektif dan efisien. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dalam pelatihan gaya *walking in the air*, menambah semangat bagi atlet untuk latihan lompat jauh.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Setiap hasil penelitian diharapkan berguna bagi perkembangan atlet, hasil pengembangan ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan ide untuk pelatih dan atlet mengenai bagaimana memberikan alat latihan yang menarik serta mendapatkan hasil dari latihan tersebut. Hal diatas dapat dijadikan pertimbangan bagi kualitas program latihan untuk menunjang pencapaian tujuan yang diharapkan.

1.6 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah maka peneliti hanya membatasi tentang pengembangan alat bantu latihan lompat jauh menggunakan trampolin untuk gaya *walking in the air*, alat bantu latihan harus sesuai dengan perkembangan atlet serta dapat membuat atlet tidak jenuh dalam latihan.

1.7 Definisi Istilah

Untuk menghindari salah pengertian istilah maka penelitian ini dijelaskan beberapa istilah yang terkait dengan penelitian ini yaitu:

1. Pengembangan merupakan suatu proses guna untuk mendapatkan suatu hasil produk tertentu. Penelitian pengembangan ini merupakan suatu jenis

penelitian yang tidak dimaksud untuk menguji teori, tapi untuk menghasilkan produk.

2. Alat adalah sebuah pembantu seseorang dalam melakukan kegiatan dan aktivitas
3. Atletik adalah olahraga individu yang melibatkan perlombaan lari, lompat, lempar, dan jalan.
4. Gaya *walking in the air* atau gaya berjalan diudara adalah gaya yang sangat populer dan sangat membantu atlet dalam menambah jarak lompatan pada papan tumpuan ke bak pasir.
5. Dengan adanya trampolin maka dapat membantu atlet dalam mempelajari gaya *walking in the air* serta menguasainya.