

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan perlombaan dari kegiatan intensif dalam rangka memperoleh rekreasi kemenangan, dan prestasi puncak. Olahraga mempunyai banyak fungsi yaitu untuk latihan, alat pendidikan, alat pencaharian, media kebudayaan, bahan tontonan, saran pembinaan kesehatan diplomasi, dan tidak kalah pentingnya sebagai kebanggaan Negara atau bangsa proses di dalam olahraga berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong seseorang.

Menurut sajoto (1995:5) bahwa ada 4 tujuan utama manusia melakukan kegiatan olahraga, (1) mereka yang hanya melakukan olahraga untuk rekreasi, (2) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan, (3) mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesehatan jasmani, (4) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga berprestasi dengan dua tujuan yaitu: yang pertama sebagai upaya meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan, kedua, untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Prestasi tersebut dicapai oleh atlet dalam bentuk dan kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu manusia melindungi dari penyakit, dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres selain dari manfaat yang telah disebutkan diatas olahraga juga dapat membuat otot-otot yang ada dalam tubuh manusia, baik yang menginginkan otot tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit. Olahraga juga merupakan barometer bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi kebanggaan bagi suatu bangsa begitu pentingnya nilai –nilai olahraga maka banyak pihak menaruh harapan kepada pendidikan jasmani yang dapat menumbuhkan rasa sportivitas, *fairplay*, disiplin, kerja sama, dan jujur, olahraga sendiri banyak macam ada olahraga kreasi, olahraga permainan, olahraga beladiri dan lainnya .

Salah satu olahraga paling populer adalah atletik memiliki sejarah di Indonesia tidak semerta-merta datang di Indonesia memang secara aktivitas gerak nama atletik sudah ada sejak manusia ada, akan tetapi penamaan atletik yang diakui oleh Induk Organisasi tentu memiliki proses yang sangat panjang, atletik hadir di indonesia tidak terlepas dari campur tangan pemerintah hindia belanda (di tahun 1930), pada waktu itu pemerintah hindia belanda menetapkan atau memberikan pembelajaran di sekolah-sekolah dengan pembelajaran olahraga atletik. Organisasi pertama atletik di indonesia adalah Nederlands (Indersche Atletiekunie).

Menurut sukendro (2019:2-3) menjelaskan atletik merupakan cabang olahraga resmi yang dibentuk dalam olahraga resmi yang terbentuk bentuk dalam suatu organisasi internasional “*International Amateur Athletic Federation (IAAF)*”. Atletik Juga bagian resmi di Indonesia dengan organisasi persatuan

atletik seluruh Indonesia (PASI). Atletik merupakan cabang olahraga salah satu bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, atletik merupakan komponen pendidikan umum yang menekankan pada aktivitas jasmani dan peningkatan hidup sehat serta perkembangan fisik mental, sosial, dan emosional yang serasi dan seimbang.

Atletik juga merupakan olahraga tertua dan dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik adalah suatu kegiatan jasmani yang terdiri dari beberapa nomor pertandingan yang berbeda berdasarkan keterampilan gerak dasar manusia seperti jalan, lari, lempar, dan lompat. Balletris dalam Petrus Y (2023) berlatih dalam cabang olahraga atletik memiliki fungsi tersendiri yang sangat besar untuk meningkatkan kondisi fisik, karena atlet memiliki gerak dasar seperti: kelincahan, kelenturan, kekuatan, dan kecepatan.

Adapun cabang olahraga atletik memiliki nomor nomor atletik sebagai berikut: lari jarak pendek (100 meter, 200 meter, 400 meter), menengah (800 meter, 1500 meter) dan jarak jauh (3000 meter, 5000 meter, 10.000 meter, marathon), jalan cepat, lempar (lempar lembing, cakram), lompat (lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat galah) panca lomba, sapta lomba, tolak peluru.

Dalam dunia olahraga banyak bentuk latihan-latihan, salah satunya sangat membutuhkan yaitu latihan *plyometric*, dari banyaknya latihan *plyometric* pada umumnya hanya itu-itu saja gerakan latihan yang dilakukan oleh atlet atau kebanyakan orang. salah satu jenis nomor dalam atletik yang memerlukan latihan *plyometric* adalah lompat jauh. Dalam lompat jauh ada 3 gaya melayang yang digunakan, gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya berjalan diudara. Dari ketiga gaya tersebut seorang atlet harus memiliki lentingan atau gaya ledak yang baik

agar hasil lompatan maksimal. semua itu bisa tercapai jika seorang atlit atau pelatih membuat variasi dari jenis latihan melompat (*plyometric*).

Latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *hurdle jump* yang merupakan bentuk latihan dengan cara melompat sambil melewati beberapa gawang, dimana gawang tersebut juga merupakan sebagai rintangan dalam latihan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai agar hasil lompatan atlit *club* sabak atletik lebih maksimal.

Saat ini *club* sabak atletik pada nomor lompat jauh memerlukan peningkatan dalam latihan melompat (*plyometric*) dan disini harus ada variasi dari jenis latihan *plyometric* agar dapat menambah hasil lompatan pada atlit lompat jauh. Hal ini bertujuan untuk persiapan pada event-event selanjutnya dapat mematangkan lagi persiapannya. Dari penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk membuat variasi latihan *plyometric* yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Hurdles Jump* Terhadap Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh *Club* Sabak Atletik”.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Atlit lompat jauh *club* sabak atletik saat melakukan lompat masih kurang lenting ke atas sehingga berpengaruh terhadap hasil lompatan.
2. Lemahnya *power* otot tungkai pada atlit lompat jauh *club* sabak atletik sehingga berpengaruh pada hasil lompatan.
3. Program latihan yang diberikan belum maksimal untuk meningkatkan hasil lompatan.
4. Kurangnya variasi latihan yang dapat menambah jarak lompatan pada atlit lompat jauh.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan menimbangkan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu pembatasan masalah agar pemahaman lebih fokus dan jelas. Peneliti hanya berfokus pada pengaruh variasi latihan *hurdres jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *hurdres jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik.

1.5. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *hurdres jump* terhadap upaya peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok anggota klub sabak atletik.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang membantu.

- a) Manfaat Teoritis
 - a) Dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pelatih dalam proses latihan di klub sabak atletik.
 - b) Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

- c) Dapat memberi bukti secara ilmiah tentang seberapa besar pengaruh metode latihan *hurdles jump* terhadap hasil upaya peningkatan lompat jauh club sabak atletik.

b) Manfaat Praktis

a) Bagi pelatih

1. Menambah variasi latihan dalam melaksanakan proses melatih atletik sehingga lebih efektif dan efisien serta tidak membosankan.
2. Mempermudah jalanya latihan lentingan/ledakan.
3. Membantu dalam memperbaiki kesalahan konsep latihan yang dahulu, dalam sebagian dasar pembelajaran selanjutnya sehingga lebih efektif.

b) Bagi atlet

1. Mengetahui sejauh mana kemampuan melompat pada atlet lompat, sehingga atlet dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.
2. Menambah tingkat pemahaman atlet untuk mempermudah jalanya latihan melompat dengan baik.
3. Menambah keterampilan atlet untuk merespon latihan melompat.
4. Mengurangi rasa bosan dalam latihan.

c) Penelitian selanjutnya.

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian tentang lompat jauh.