

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga. Budaya olahraga harus terus di kembangkan guna meningkatkan kualitas hidup manusia di Indonesia agar memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup. Olahraga seharusnya dimulai sejak usia dini baik melalui pendidikan olahraga di sekolah, keluarga dan masyarakat.

Sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental dan sosial merupakan aspek positif dan tidak hanya bebas dari penyakit serta kecacatan yang merupakan aspek negatif. Maka dengan kondisi tersebut manusia dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari secara maksimal dan fungsional.

Olahraga adalah salah satu bentuk rasa syukur kita sebagai manusia kepada tuhan karena telah diberikan kemampuan dan kesehatan. Maka dari itu kita harus menjaga apa yang sudah tuhan kasih pada kita dan memanfaatkannya dengan baik.

Dalam kehidupan modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik itu untuk adu prestasi maupun sebagai kebutuhan hidup untuk terus menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga sangat berperan penting dalam kehidupan setiap manusia. Melalui olahraga akan terbentuk

manusia yang berkualitas karena memiliki sehat jasmani, rohani, memiliki kepribadian serta sportifitas yang tinggi.

Aktifitas fisik seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan hidup sehat hendaknya dilakukan dengan kesadaran diri sendiri untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani yang dilakukan dengan gembira dan menjadi salah satu bagian dari kebutuhan hidup seseorang.

Dalam melakukan aktifitas olahraga setiap manusia memiliki tujuan yang berbeda. Olahraga juga dapat dijadikan salah satu media untuk mencapai kejayaan suatu negara atau bangsa. Dikarenakan dengan semakin tingginya prestasi olahraga suatu negara maka akan memiliki nilai yang lebih di antara negara-negara yang lain.

Dalam lompat jauh juga terdapat gerak parabola yaitu ketika bertolak dari balok tumpuan hingga mendarat.

Gaya yang bekerja saat melakukan lompat jauh :

1. Adanya gaya gravitasi bumi.

Setiap benda yang ada di bumi akan dipengaruhi oleh gaya gravitasi bumi. Inilah yang menjadi penyebab mengapa setiap benda yang bergerak dia akan berhenti karena adanya gaya gravitasi tersebut.

2. Adanya gaya gesek.

Gaya gesek ini terjadi antara tubuh dengan pasir, yang terjadi ketika tubuh tepat setelah mendarat.

3. Elastisitas (*flexibility*)

Sebagai fisioterapi sangat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup baik masyarakat maupun individu. Sesuai dengan KEPMENKES 1363 tahun 2008 Bab I, pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa : “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi”.

Sedangkan menurut WCPT 2011 Fisioterapi adalah, “ Fisioterapi memberikan layanan kepada individu dan populasi untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak maksimum dan kemampuan fungsional selama daur kehidupan. Ini meliputi pemberian jasa dalam keadaan dimana gerakan dan fungsi terancam oleh penuaan, cedera, penyakit, gangguan, kondisi atau faktor lingkungan”. Seperti yang telah di uraikan diatas maka fisioterapi tidak hanya berperan bagi orang sakit saja tetapi juga bagi orang sehat agar mencegah terjadinya suatu penyakit atau cedera.

Dalam olahraga lompat jauh fisioterapi sangat berperan dalam meningkatkan kinerja otot-otot tungkai bawah agar dapat menghasilkan lompat jauh yang baik. Untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak tungkai bawah salah satu cara yang dapat dilakukan dengan melakukan latihan *barrier hops* dan *box jump*. Peningkatan kualitas lompatan yang baik dapat dilihat dari jauh lompatan yang dihasilkan setelah melakukan latihan tersebut.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam olahraga lompat jauh. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal maka di perlukan kondisi fisik salah satunya *power* otot tungkai. Hal tersebut memiliki peran yang sangat penting untuk menghasilkan lompatan yang jauh.

Faktor *power* otot merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indikator dalam meningkatkan kemampuan.

Olahraga lompat jauh berkembang pesat di daerah Eropa bahkan sekarang olahraga ini dikenal di seluruh negara – negara di muka bumi ini. Olahraga lompat jauh sangat penting perannya dalam olahraga-olahraga nasional maupun dunia.

Hal-hal tersebut diatas sangat berperan dan sangat di butuhkan dalam lompat jauh. Melihat betapa pentingnya *power* dan kekuatan otot dalam lompat jauh, maka penulis mencoba untuk melakukan penelitian tentang lompat jauh dengan menggunakan *latihan barrier hops* dan *latihan box jump*

untuk meningkatkan power / daya ledak dan kekuatan otot-otot tungkai bawah yang berperan dalam lompat jauh.

Ada beberapa unsur kondisi fisik yang sangat mendukung pencapaian prestasi dalam lompat jauh, unsur-unsur tersebut adalah *power*, kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan reaksi.

Kekuatan adalah kapasitas kontraksi dari otot, yang merupakan gerakan otot dari gerakan pertamanya sampai jarak gerakan sepenuhnya dan mengulangi kemampuan tersebut terhadap perlawanan.

Power merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan atau mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.

Faridha Isnaini, Suranto (2009:36) mengatakan bahwa kekuatan (*strength*) adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan pencegah cedera.

Menurut Furqon, (2002: 62) Latihan *Barrier Hops* adalah: “latihan yang dilakukan pada gawang-gawang atau rintangan-rintangan yang tingginya (antara 30 – 90 cm) diletakkan disuatu garis dengan jarak yang ditentukan dengan kemampuan.

Sedangkan menurut Chu, (2002: 44) *box jump* adalah sebuah latihan yang memakai beberapa kotak dengan metode latihan di lakukan dengan berbagai gerakan dimana ukuran dan tinggi kotak dapat di sesuaikan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mencoba melakukan penelitian yang berjudul **“PERBEDAAN LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN *BOX JUMP* DALAM PENINGKATAN *LONG JUMP*”**.

B. Identifikasi Masalah

Lompat jauh adalah suatu gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan yang dihasilkan oleh *power*.

Gaya yang bekerja saat melakukan lompat jauh :

1. Adanya gaya gravitasi bumi.

Setiap benda yang ada di bumi akan dipengaruhi oleh gaya gravitasi bumi. Inilah yang menjadi penyebab mengapa setiap benda yang bergerak dia akan berhenti karena adanya gaya gravitasi tersebut.

2. Adanya gaya gesek.

Gaya gesek ini terjadi antara tubuh dengan pasir, yang terjadi ketika tubuh tepat setelah mendarat.

3. Elastisitas (*flexibility*)

Menurut Achmad (2008:01) Lompat jauh adalah sejenis acara olahraga di mana seseorang atlet mencoba mendarat sejauh yang boleh dari tempat yang dituju.

Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*strength*), Kelenturan (*flexibility*), Daya tahan (*endurance*), Ketepatan (*acuration*).

Unsur gerakan dalam lompat jauh ada 4, yaitu : awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hand style*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*).

Long jump sangat tidak di anjurkan untuk orang-orang yang pernah mengalami cedera lutut, karena di khawatirkan akan mengakibatkan cedera ulang yang lebih parah.

Contoh cedera lutut yang dimaksud adalah cedera meniscus, sendi, ligamen maupun otot-otot penggerak saat melakukan *long jump*. Dibutuhkan daya ledak dan kekuatan otot-otot tungkai bawah yang maksimal untuk menghasilkan lompatan yang jauh.

Maka dari itu peneliti mencoba untuk meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot-otot tungkai bawah dengan menggunakan latihan *barier hops* dan *box jump* untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Dan daya ledak dan kekuatan otot yang baik untuk melakukan gerakan lompat jauh.

C. Rumusan Masalah

Dalam rumusan masalah ini penulis mencoba untuk merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah pemberian latihan *barier hops* dapat meningkatkan *long jump*?
2. Apakah pemberian latihan *box jump* dapat meningkatkan *long jump*?
3. Apakah ada perbedaan pemberian latihan *barier hops* dan latihan *box jump* dalam peningkatan *long jump*?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan *barier hops* dan *box jump* dalam peningkatan *long jump*.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui efek pemberian latihan *barier hops* dalam peningkatan *long jump*.
- b. Untuk mengetahui efek pemberian latihan *box jump* dalam peningkatan *long jump*.
- c. Untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan *barier hops* dan *box jump* dalam peningkatan *long jump*.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fisioterapi
 - a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi mengenai salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk olahraga lompat jauh.
 - b. Agar fisioterapi dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi.
2. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Sebagai bahan masukan mengenai latihan yang dapat digunakan dalam olahraga lompat jauh.