

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga broad jump termasuk olahraga atletik, cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga Atletik yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan tingkat Kecamatan hingga tingkat dunia, seperti Popda, Porseni atau Olimpiade. Olahraga Atletik dapat dilakukan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Olahraga Atletik di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia.

Olahraga bagi remaja tersebut dapat meningkatkan pertumbuhan tubuh lebih optimal, karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan. Latihan yang dilakukan secara rutin pada masa ini akan memberikan dampak yang positif bagi pertumbuhan. Olahraga merupakan kegiatan yang digemari khususnya oleh remaja pria. Remaja pria lebih gemar berolahraga karena selain sebagai wadah untuk mengekspresikan diri, olahraga juga dapat dijadikan tempat untuk memperoleh gengsi dalam pergaulan.

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga yang dilakukan remaja dapat merupakan kegiatan wajib di sekolah atau hobi yang dianggap sebagai sekadar rekreasi atau permainan maupun kompetisi. Olahraga yang dianggap sebagai olahraga kompetisi memerlukan berbagai kelebihan untuk menggapai kemenangan baik dari kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan keahlian. Secara umum manfaat olahraga pada remaja adalah membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan melenturkan tubuh, membantu dalam perkembangan keterampilan fisik, sebagai latihan, sarana untuk berteman, bersenang-

senang, belajar bermain sebagai anggota tim, belajar untuk bermain secara adil, serta meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan perkembangan emosional, keterampilan.

Dalam aktivitas olahraga diperlukan latihan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasarnya. Keterampilan gerak dasar dapat dibagi menjadi beberapa kategori. Salah satu kategori tersebut yakni gerak lokomotor. Gerak lokomotor merupakan gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti jalan, lari, lompat dan sebagainya.

Pelayanan fisioterapi diberikan karena terkait dengan gangguan gerak yang disebabkan oleh cedera, penyakit atau kondisi kesehatan yang mengganggu kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitasnya. Layanan fisioterapi tidak hanya terpaku pada masalah fisik saja, dapat juga dengan tujuan peningkatan kemampuan fisik dan mencegah resiko cedera individu ataupun kelompok dengan cara pemberian metode terapi latihan. Program terapi latihan merupakan komponen penting dari layanan fisioterapi, karena dengan terapi latihan kita dapat meningkatkan kemampuan fungsional tubuh dan memperbaiki performa tubuh menjadi normal bahkan lebih baik dari sebelumnya. Untuk dapat memberikan efek yang baik di dalam pemberian intervensi, fisioterapis penting untuk memahami bagaimana dengan pemberian metode latihan itu dapat mempengaruhi jaringan tubuh dan sistem tubuh sehingga target dari pemberian intervensi yang kita berikan dapat mencapai target dengan baik.

Salah satu komponen kebugaran jasmani di antaranya yaitu kekuatan dan power. 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. Power adalah suatu daya ledak otot yang berhubungan dengan kecepatan dan kekuatan otot dalam melakukan suatu gerakan.

Broad jump yaitu loncat jauh tanpa awalan diawali dengan kaki berdiri sejajar dan terbuka selebar bahu, ayunkan lengan ke belakang, menekuk lutut dan pinggul di rendahkan setelah itu loncat dengan sejauh-jauhnya. Broad

jump tidak di anjurkan untuk orang-orang yang pernah mengalami cedera lutut karena dikhawatirkan akan mengakibatkan cedera ulang yang parah

Analisa gerak broad jump (loncat jauh tanpa awalan) yaitu diawali dengan tolakan ke dua kaki terkuat menggunakan titik berat badan yang di pindahkan ke titik terjauh dari hasil tolakan. Tolakan loncat jauh tanpa awalan memiliki sudut ideal yang di gunakan sebagai tolak ukur untuk mendapatkan hasil tolakan maksimal. Peloncat harus dapat melakukan tolakan dengan kecepatan setinggi-tingginya, sehingga dengan tolakan setinggi mungkin dapat mencapai lompatan yang terjauh. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi broad jump yaitu kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, daya ledak/eksplorisif power, dan keseimbangan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi broad jump yaitu kekuatan (power), 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. Kekuatan otot akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu.

*Balance Exercise* berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot pada anggota tubuh bagian bawah (*lower extremity*), melatih fungsi *visual*, *vestibular*, dan *proprioceptive*. yang pada akhirnya akan meningkatkan keseimbangan seseorang dan juga mampu untuk mencegah terjadinya *sprain ankle* pada atlet (Verhagen, 2005). Biasanya *balance board* yang digunakan merupakan jenis *wobble board* dikarenakan mudah dipergunakan dan biasanya dipakai oleh fisioterapi dan instruktur olahraga untuk digunakan sebagai alat ukur melatih keseimbangan pada pasien dan atlet.

Menurut Donal A. Chu (1992) “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”. Rintangan akan jatuh bila atlet membuat kesalahan, start dimulai dengan berdiri di belakang rintangan, gerakan melompat yang melewati rintangan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gerakan dimulai dari pinggang dan lutut merenggang, kemudian gunakan ayunan kedua lengan untuk menjaga keseimbangan dan mencapai ketinggian.

Latihan lompat tali atau skipping sebagai metode pemanasan atau koordinasi memiliki tempat yang penting dalam pengembangan koordinasi tubuh, dan kekuatan. Melompat dengan tali merupakan kegiatan yang bisa dilakukan dimana-mana, dan intensitas jumlah melompat dengan mudah di ubah dan tampaknya implementasi yang signifikan untuk mengembangkan dan melestarikan kekuatan otot dan sistem kardiovaskular membantu dalam persiapan untuk cabang olahraga. Pelatihan lompat tali memiliki efek positif pada kompatibilitas sirkulasi, kekuatan otot, daya tahan, mobilitas, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, melompat vertikal, waktu, irama, dan kecepatan, massa tubuh kepadatan tulang dan meningkatkan ketrampilan.

Berdasarkan uraian di atas yang telah dikemukakan diatas ternyata latihan-latihan diatas mempengaruhi peningkatan broad jump. Dalam olahraga broad jump 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 *barrier hops exercise*, *skipping exercise* dan *wobble board exercise*. Peningkatan kualitas lompatan yang baik dapat dilihat dari jauh lompatan yang dihasilkan setelah melakukan latihan tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Layanan fisioterapi tidak hanya terpaku pada masalah fisik saja, dapat juga dengan tujuan peningkatan kemampuan fisik dan mencegah resiko cedera individu ataupun kelompok dengan cara pemberian metode terapi latihan. Program terapi latihan merupakan komponen penting dari layanan fisioterapi, karena dengan terapi latihan kita dapat meningkatkan kemampuan fungsional tubuh dan memperbaiki performa tubuh menjadi normal bahkan lebih baik dari sebelumnya.

Olahraga bagi remaja di usia tersebut dapat meningkatkan pertumbuhan tubuh lebih optimal, karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan. Latihan yang dilakukan secara rutin pada masa ini akan memberikan dampak yang positif bagi pertumbuhan. Pada masa pertumbuhan, otot dan tulang membutuhkan aktivitas yang tinggi untuk dapat tumbuh dan berkembang. Oleh karena itu, olahraga bagi remaja memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan tubuh yang optimal.

Broad jump yaitu lompat jauh tanpa awalan diawali dengan kaki berdiri sejajar dan terbuka selebar bahu, ayunkan lengan ke belakang, menekuk lutut dan pinggul di rendahkan setelah itu lompat dengan sejauh-jauhnya. Broad jump tidak di anjurkan untuk orang-orang yang pernah mengalami cedera lutut karena dikhawatirkan akan mengakibatkan cedera ulang yang parah.

Faktor yang mempengaruhi broad jump yaitu kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, daya ledak/explosive power, dan keseimbangan. Maka dari itu peneliti mencoba untuk meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot-otot tungkai bawah dengan menggunakan *latihan barrier hops* dengan *skipping*, untuk meningkatkan keseimbangan dengan menggunakan *wobble board balance* tanpa keseimbangan lompatan tidak akan mencapai dengan maksimal.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat topik diatas untuk meneliti dan mengetahui “Perbedaan efektifitas *barrier hops exercise* dengan *skipping exercise* pada *wobble board exercise* terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun”.

### **C. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah ada efek perbedaan *Barrier Hops Exercise* dan *Wobble Board Exercise* terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun?
2. Apakah ada efek perbedaan *Skipping Exercise* dan *Wobble Board Exercise* terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun?
3. Apakah ada perbedaan efektifitas *Barrier Hops Exercise* dengan *Skipping Exercise* pada *Wobble Board Exercise* terhadap peningkatan broad jump 16-17 tahun?

#### **D. Tujuan Penelitian**

##### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan efektifitas *barier hops exercise* dengan *skipping exercise* pada *wobble board exercise* terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun.

##### 2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui perbedaan efektifitas *barier hops exercise* pada *wobble board exercise* terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun.
- b) Untuk mengetahui perbedaan efektifitas *skipping exercise* pada *wobble board exercise* terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Penulis

- a. Dengan penulisan dan penelitian ini maka akan menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang perbedaan efektifitas *barier hops exercise* dengan *skipping exercise* pada *wobble board exercise*.
- b. Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat mengetahui sejauh mana manfaat program latihan yang diberikan untuk meningkatkan broad jump.

##### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan ini penelitian diharapkan bagi para pembaca baik dari mahasiswa fisioterapi, staff pengajar, atau dari institusi lainnya dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang perbedaan efektifitas *barier hops exercise* dengan *skipping exercise* pada *wobble board exercise* terhadap peningkatan broad jump usia 16-17 tahun.