

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan Lompat

Latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya, (Harsono, 1982: 27). Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki, Aip Syarifuddin (1992: 90). Pengertian latihan lompat dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yaitu melakukan gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki yang dilakukan secara berulang-ulang dan setiap hari jumlah beban latihan ditambah. Latihan lompat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan lompat dengan melompati rintangan dan lompat meraih sasaran.

Latihan lompat adalah metode yang terbaik untuk meningkatkan *power* maksimal pada otot tertentu. Cara yang paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada kelompok otot tertentu, ialah dengan merenggangkan (memanjangkan) dahulu otot-otot tersebut secara *eksplosif* atau meledak-ledak. Untuk melatih *power* otot tungkai dimulai dengan gerakan tungkai kearah yang berlawanan (jongkok) yang disebut sebagai fase pre-regang (*pre-streching phase*), kemudian melompat dengan kuat keatas. Setelah mendarat, tanpa adanya masa berhenti.

Kemudian secepatnya melompat lagi sekuat tenaga keatas, sehingga seakan-akan mendarat pada bara api (KONI, 2000: 27).

b. Prinsip-Prinsip Latihan

1) Prinsip Penambahan Beban Bertambah (*Overload*)

Untuk meningkatkan prestasi atlet prinsip *overload* harus digunakan. Apabila atlet sudah merasa ringan pada beban yang diberikan maka beban harus ditambah. Menurut M. Sajoto (1988:42), dengan berprinsip pada *overload*, maka kelompok-kelompok otot akan bergabung kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Prinsip *overload* ini akan menjamin agar sistem didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan beban yang besarnya makin meningkat, serta diberikan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Apabila tidak diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan tidak akan dapat mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

2) Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus

Otot yang menerima beban latihan lebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah dan apabila kekuatan bertambah, maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban, tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban dalam jumlah repetisi tertentu otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara *progresif*, (M. Sajoto, 1988: 115).

3) Prinsip Urutan Pengaturan Suatu Latihan

Latihan berbeban hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapat giliran latihan lebih dulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu, sebelum kelompok otot mendapat giliran latihan pengaturan latihan hendaknya diprogramkan sedemikian rupa sehingga tidak terjadi dua bagian otot dalam tubuh yang sama mendapat dua giliran latihan secara berurutan (M. Sajoto, 1988: 115).

4) Prinsip Kekhususan Program latihan

Menurut O'shea dalam bukunya M. Sajoto (1988: 42), menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan "*SAID*" yaitu *specific Adaptation to Imposed Demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan, maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan meningkatkan kekuatan.

Program latihan dengan beban dalam beberapa hal hendaknya bersifat khusus. Namun perlu memperhatikan pula gerak yang dihasilkan, oleh karena itu latihan berbeban hendaknya dikaitkan dengan latihan peningkatan ketrampilan motorik khusus. Dengan kata lain latihan beban menuju peningkatan kekuatan, hendaknya diprogram yang menuju nomor-nomor cabang olahraga yang bersangkutan. Seperti diketahui bahwa untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh dalam lompat jauh perlu adanya bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak

otot tungkai, latihan tersebut dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Menggunakan alat dalam hal ini adalah latihan lompat dengan rintangan dan latihan lompat meraih sasaran diatas.

Menurut Tohar (2004: 54), program latihan dapat diatur dan dikontrol dengan cara memvariasikan beban latihan seperti volume, intensitas, *recovery* dan frekuensi dalam suatu unit program latihan harian. Menurut Depdikbud (1997: 31), Volume ialah kuantitas beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beberapa elemen jenis latihan, total waktu latihan, berat beban yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam satu unit latihan. Menurut Tohar (2004: 55), intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkat pengeluaran energi, alat dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Intensitas latihan plaiometrik dapat ditingkatkan dengan penambahan beban pada hal-hal tertentu dengan peningkatan ketinggian.

Rintangan-rintangan (bilah) untuk *depth jump* atau dengan memperlebar jarak dalam *longitudinal jump*. Menurut Tohar (2004: 55), *recovery* adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen materi latihan dengan elemen berikutnya. Menurut O'shea yang dikutip oleh M. Sajoto (1988: 48), bahwa bila latihan lebih dari satu rangkaian, maka istirahat dalam rangkaian adalah antara 1-2 menit. Menurut Bompa yang dikutip M. Sajoto (1988: 33), bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan kekuatan dapat dilaksanakan setelah

antara 4-6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro. Menurut Tohar (2004: 55), Frekuensi adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerakan setiap giliran. Frekuensi tinggi berarti ulangan gerak banyak sekali dalam satu giliran. Frekuensi dapat juga diartikan berapa kali latihan per hari atau berapa hari latihan per minggu.

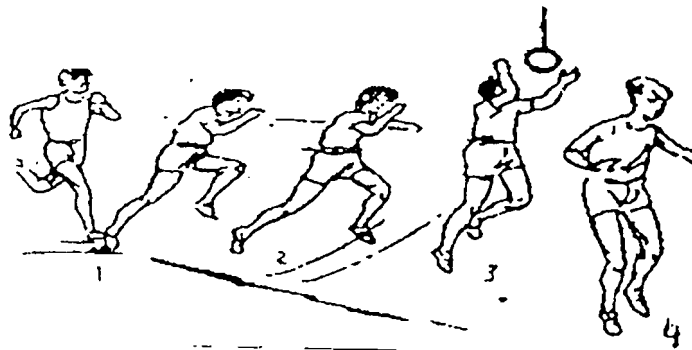
Dalam penelitian ini frekuensi latihan yang dipakai adalah tiga kali per minggu selama empat minggu. Sehingga tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan empat minggu tersebut.

5) Latihan Lompat dengan Melompati Rintangan dan Latihan Lompat Meraih sasaran

Upaya untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai menurut Gerry A. Carr (1997: 141), dilatih dengan melompati rintangan dan menyundul bola yang digantung dan dikatakan oleh Aip Syarifuddin (1992: 10), untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dapat diberi rintangan kira-kira 25 cm sampai 30 cm. Anak-anak melompati rintangan tersebut. Dengan jalan demikian anak-anak akan dapat melompat lebih tinggi kedua kaki diangkat dan kedua lutut ditekuk disamping, itu juga bisa dengan jalan lain, untuk menolong ketinggian lompatan, dapat dibantu dengan menggantungkan sebuah benda. Tinggi benda kira-kira tidak akan terjangkau bila anak itu melompat.

Menurut Aip Syarifuddin (1992/1993: 62) bahwa dalam membentuk gerakan-gerakan dasar melompat dapat dilakukan dengan latihan diantaranya lompat meraih suatu benda di atas dan lompat

melewati temannya yang merangkak. Gunter Bernhard (1993: 86) berpendapat bahwa untuk melatih lompat pada lompat jauh dengan melakukan bentuk-bentuk permainan dalam latihan yang melakukan loncatan-loncatan dengan menyentuh suatu penentu selama mungkin memegang teguh sikap tubuh bagian atas yang tegak, penentu arah selalu diambil dari tempat pendaratan. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 1.



Gambar 1, Gerakan Loncat-loncat Menyentuh Suatu Penentu
(Gunter Bernhard, 1993: 86)

Dari pendapat beberapa ahli diatas, latihan lompat yang dimaksud adalah latihan lompat dengan rintangan yang tingginya semakin meningkat dan latihan lompat meraih serangkaian sasaran atau serangkaian bola yang digantung dimana ketinggian bola gantungnya semakin ditingkatkan.

6) Latihan Lompat dengan melompati rintangan

a) Pelaksanaan

Sikap awal berdiri kira-kira 3 meter disisi depan rintangan, sikap badan tegak. Gerakannya dari sikap awal anchang-ancang (*run up*) 3 langkah dilanjutkan menolak dengan kaki satu sebagai kaki tumpu (kiri) melompat diatas rintangan mendarat dengan dua kaki kemudian langsung melompat kerintangan kedua dan seterusnya. Gerakan melompat dilakukan terus berkesinambungan antar rintangan dengan tetap memperhatikan anchang-ancang (*run up*) 3 langkah, jarak tolakan kaki dengan rintangan 1 meter dengan ditandai garis batas tumpuan. Sikap badan saat melompat diatas rintangan, tangan digerakkan keatas dan paha kaki digerakkan hingga horizontal. Pendaratan mendarat dengan kedua kaki bersama-sama, posisi kaki renggang selebar bahu dan sedikit jongkok kepala tegak kedua lengan disamping badan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2, Latihan Melompati Rintangan dan Dimodifikasi
(Garry A. Carr, 1997 : 141)

Keterangan

1. Gerakan saat menolak
2. Gerakan diatas rintangan
3. Gerakan saat mendarat

b) Perlengkapan

Perlengkapan yang diperlukan dalam latihan lompat dengan rintangan adalah bilah sebagai rintangan yang tingginya semakin meningkat dari 30 cm, 35 cm, 40 cm, 50 cm dan 55 cm. Adapun jarak antara rintangan 4 meter dan jarak tumpuan dengan rintangan 1 meter.

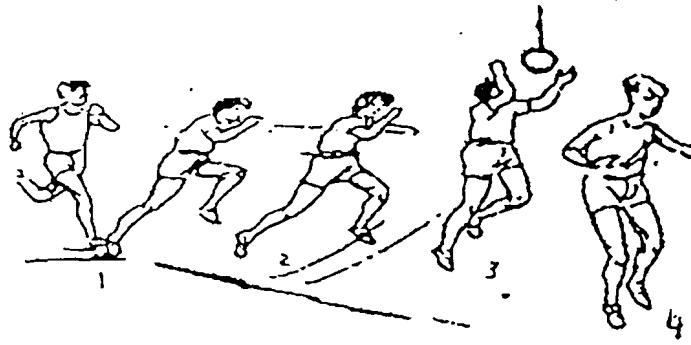
7) Latihan Lompat Meraih Sasaran

a) Pelaksanaan

Sikap awal berdiri tegak di depan sasaran diatas (bola digantung), jarak kira-kira 3 meter. Selanjutnya melakukan ancang-ancang(*run up*)

3 langkah kemudian melompat kedua lengan naik keatas meraih bola digantung dengan bertumpu pada satu kaki (kiri), begitu mendarat ancang-ancang dan melompat lagi untuk meraih bola digantung yang kedua dan seterusnya yang dilakukan sebanyak 5 kali secara berkesinambungan. Sikap setelah menumpu mengayunkan lengan dan kaki yang mengayun keatas untuk membantu menambah ketinggian. Waktu melakukan tolakan tetap memperhatikan ancang-ancang 3 langkah dan menumpu dengan satu kaki, jarak tumpuan dengan garis vertikal bola digantung 1 meter yang ditandai pada garis batas tumpuan setiap bola digantung. Pendaratan mendarat dengan kedua kaki bersama-sama posisi badan agak jongkok, lutut agak ditekuk dan tangan di samping badan.

Lebih jelasnya lihat gambar 3.



Gambar 3, Latihan Lompat Meraih Sasaran
(Gunter Bernhard, 1993 : 86)

Keterangan :

1. Gerakan saat anjang-ancang
2. Gerakan saat menumpu
3. Gerakan saat melayang/saat meraih
4. Gerakan saat mendarat

b) Perlengkapan

Perlengkapan yang diperlukan untuk latihan lompat meraih sasaran diatas adalah bola digantung dengan ketinggian semakin meningkat dari 175 cm, 180 cm, 185 cm, 190 cm, 195 cm, dan adapun jarak antar bola digantung 4 meter dan jarak tumpuan melompat dengan garis vertikal bola digantung 1 meter.

8) Analisis Gerakan Latihan Lompat

a) Latihan Lompat dengan Rintangan

Secara anatomi gerakan dan otot-otot utama yang terlibat secara langsung dalam latihan lompat dengan rintangan yaitu dari otot

tungkai atas sampai otot tungkai bawah. Dengan kekuatan otot tungkai yang dimiliki akan menambah kecepatan waktu berlari untuk awalan dan tolakan pada waktu menolak, demikian pula waktu pendaratan. Sedangkan ketinggian lompatan yang dihasilkan lebih tinggi, karena siswa terpacu untuk berusaha semaksimal mungkin melompat setinggi-tingginya di atas rintangan sehingga rintangan tidak jatuh.

Hasil lompatan yang diperoleh pada latihan ini lebih jauh karena ada ayunan tangan dan gerakan kaki yang memimpin ke atas dan kemudian lurus ke depan, selanjutnya mendarat. Kecepatan dan gerak lebih cepat, karena tidak ada usaha mempertahankan badan di atas rintangan. Untuk keseimbangan badan saat mendarat lebih seimbang dan terarah.

b) Latihan Lompat Meraih Sasaran

Ketinggian lompatan yang dihasilkan pada latihan lompat meraih sasaran di atas tinggi karena siswa juga terpacu untuk bisa sampai meraih bola digantung, akan tetapi posisi bola jauh di atas kepala maka ayunan tangan untuk meraih sasaran tidak sampai.

Hasil Lompatan yang diperoleh kurang jauh karena siswa terkonsentrasi untuk meraih bola setelah meraih mendarat tidak jauh dari garis vertikal bola digantung. Kecepatan gerak waktu yang dibutuhkan saat melayang diudara lebih lama, karena ada usaha mempertahankan sikap tegak saat meraih bola.

Dari hasil analisis kedua latihan yang dilakukan menunjukkan adanya beberapa perbedaan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Masing-masing bentuk latihan memiliki keuntungan dan kerugian. Adapun keuntungan melompati rintangan adalah: (1) Adanya irama gerakan melambung keatas (2) Adanya daya tarik bumi (3) Akan memperoleh tenaga lompatan yang kuat (4) Bentuk gerakan cukup efektif dan efisien dalam pemakaian ruang gerak pada lompat jauh (5) Melatih otot kaki tolak lebih baik. Sedangkan keuntungan lompat meraih sasaran adalah: (1) Keseimbangan saat mendarat lebih baik (2) Adanya irama gerakan melambung keatas (3) Adanya daya tarik bumi (4) Semakin kecil sudut, semakin tinggi gerakan ke atas (5) Waktu melayang di udara lebih lama (6) Melatih otot kaki tolak lebih baik. Adapun kerugian latihan melompati rintangan adalah : (1) Menimbulkan rasa ragu-ragu dalam melakukan gerakan melompati rintangan (2) Pendaratan terlalu cepat. Sedangkan kerugian melompat meraih sasaran (1) Anak cepat lelah (2) Mendarat kurang seimbang karena konsentrasi terpusat pada sasaran.

2. Hakikat Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 90), lompat jauh didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di

udara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Menurut Engkos Kosasih (1985:67), tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, sikap badan di udara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Dalam hal yang sama Yusuf Adisasmita (1992:65), berpendapat bahwa keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan diudara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang diudara (Aip Syarifuddin, 1992: 93). Jadi mengenai awalan tumpuan/tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena

gerak dan sikap sewaktu badan berada di udara seperti orang jongkok, (Tasmir Riyadi, 1985:98).

Upaya untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut. Bernhard (1993:45), menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah 1) faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada ketrampilan, 2) faktor teknik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Dari pendapat diatas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh terkandung unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi kecepatan, kekuatan, daya ledak otot tungkai, yang mengarah pada ketrampilan antara lain:

- a. Kecepatan (*speed*) adalah yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, contohnya lari cepat 30 meter.
- b. Kekuatan otot (*muscle strength*) adalah yaitu tenaga, gaya, atau tegang yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal, contoh latihannya menggendong teman yang seimbang besarnya.
- c. Daya ledak (*Power*), yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara *eksplosif*, contohnya tolakan pada lompat jauh. Demikian juga latihan lompat rintangan dan lompat meraih sasaran atas juga dapat mengacu unsur-unsur tersebut

diatas agar dapat memacu siswa dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok supaya siswa dapat berprestasi.

3. Teknik Dasar Lompat Jauh

Pembelajaran lompat jauh untuk semua gaya hampir semua yang berbeda hanya pada saat melayang dan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

a. Awalan

Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat.

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 90), awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang bisa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah 1) untuk putra antara 40 m sampai 50 m; 2) untuk putri antara 30 m sampai dengan 45 m.

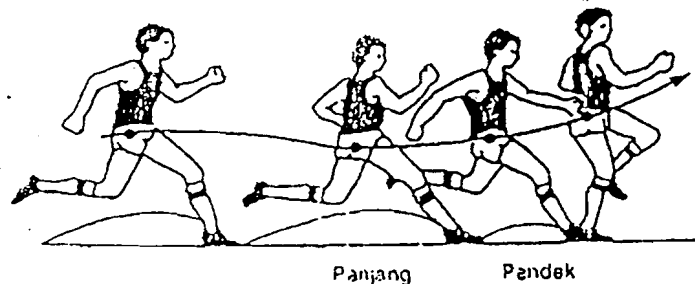
Di dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, terutama di SD hendaknya disesuaikan dengan kemampuan anak-anak SD, misalnya antara 15 m sampai 20 m antara 15 m sampai 25 m. Menurut Engkos kosasih (1985: 67), awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat melompat.

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 91) agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah dan awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (*dinamis step*). Untuk itu

dalam melakukan lari awalan, bukan hanya kecepatan lari saja yang dibutuhkan, akan tetapi ketepatan langkah juga sangat dibutuhkan sebelum melakukan tolakan.

b. Tumpuan atau tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal kekuatan vertikal yang dilakukan secara cepat. Menurut Engkos Kosasih (1985:67), tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat keatas (tinggian ke depan). Dengan demikian dapat lah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal. Mengenai tolakan, Soedarminto dan Soeparman (1993: 360), mengemukakan sebagai berikut untuk membantu tolakan ke atas, lengan harus diayun ke atas dan kaki yang melangkah diayunkan setinggi mungkin (prinsipnya adalah bahwa momentum dari bagian dipindahkan kepada keseluruhan). Ayunan kaki ke atas mengunci sendi panggul karena kerjanya *ligamentq iliofemoral*. Oleh karena itu lutut kaki tumpu harus sedikit ditekuk, seperti pada gambar



Gambar 4, Cara melakukan gerakan tumpuan (*take off*)
(Carr, 2000 : 146)

Pada waktu menumpu seharusnya badan sudah condong ke depan, titik berat badan harus terletak agak dimuka titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu pada saat pelompat menumpu, letak titik berat badan ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melompat, (Yusuf Adisasmita, 1992:67-68). Dikatakan pula oleh Soegito dkk (1994:146), cara bertumpu pada balok tumpuan harus kuat, tumit bertumpu lebih dahulu diteruskan dengan seluruh telapak kaki, pandangan mata tetap lurus ke depan agak ke atas.

c. Melayang diudara.

Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Menurut Aip Syarifuddin (1992:91/93), sikap dan gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi (gaya penarik bumi). Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil-hasil tolakan. Tetapi, dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat serta mendarat, maka akan memperbaiki hasil lompatan. Perubahan dan perbaikan bentuk tersebut dinamakan “gaya lompatan” yang sifatnya individual. Pada nomor lompat (khususnya lompat jauh) perubahan bentuk

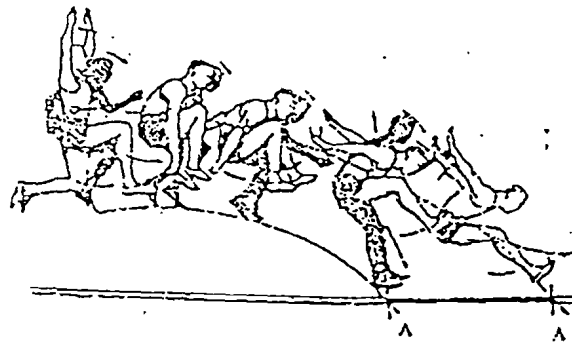
akan gaya-gaya lompatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang lebih baik.

Menurut Engkos Kosasih (1985:67), sikap badan diudara adalah badan harus diusahakan melayang selama mungkin diudara serta dalam keadaan seimbang. Dalam hal yang sama Yusuf Adisasmita (1992:68), berpendapat bahwa pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan untuk memungkinkan pendaratan lebih sempurna. Kalaupun mengadakan gerak yang lain harus dijaga agar gerak selama melayang itu tidak menimbulkan perlambatan. Pada lompat jauh, waktu melayang di udara berprinsip pada 3 hal berikut:

1) bergerak ke depan semakin cepat semakin baik, 2) menolak secara tepat dan kuat, 3) adapun gerakan yang dilakukan selama melayang di udara tidak akan menambah kecepatan gerak selama melayang dan hanya berperan untuk menjaga keseimbangan saja.

Menurut Aip Syarifuddin (1992:93), Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok pada waktu lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan kedepan kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu, kedua tangan ke depan. Untuk lebih jelasnya, sikap badan di udara seperti terlihat pada gambar, berikut:

ini.



Gambar 5, Sikap Melayang di udara Pada Lompat Jauh Gaya jongkok
(Soegito dkk, 1994 : 147)

Pada prinsipnya sikap badan di udara bertujuan untuk berada selama mungkin di udara menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mempersiapkan pendaratan. Sehubungan dengan itu diusahakan jangan sampai menimbulkan perlambatan dari kecepatan yang telah dicapai. Dengan demikian tubuh akan melayang lebih lama.

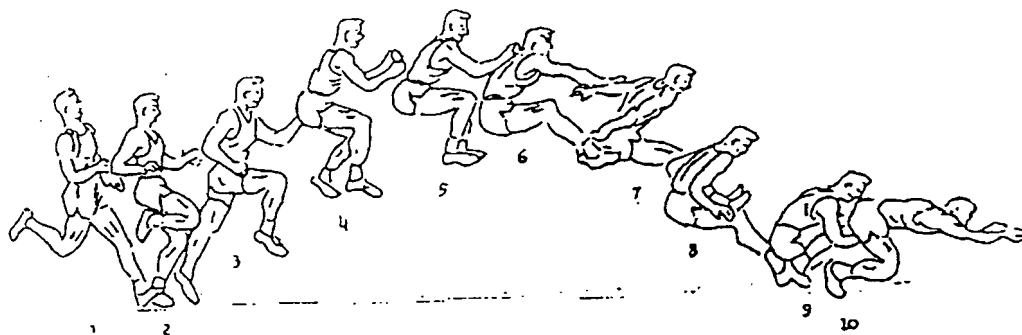
d. Mendarat

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan mengeper sehingga memungkinkan jatuhnya badan ke arah depan. Seperti dikatakan Yusuf Adisasmita (1992:68), pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa kemuka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir rapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan kedepan diatas kaki.

Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat jauh gaya

jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan diudara adalah sama, yaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat dengan kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh dibelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan, (Aip Syarifuddin, 1992:95).

Gerakan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut sebelum kaki menyentuh pasir dengan kedua tumit, kedua kaki dalam keadaan lurus ke depan, maka segera diikuti ayunan kedua lengan ke depan. Gerakan tersebut dimaksudkan supaya secepat mungkin terjadi perpindahan posisi titik berat badan yang semula berada di belakang kedua kaki berpindah ke depan, sehingga terjadi gerakan yang arahnya sesuai dengan arah lompatan dengan demikian tubuh akan terdorong ke depan setelah menginjak pasir, untuk lebih jelasnya, gambar dibawah ini menunjukkan serangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dari *take-off* sampai sikap mendarat.



Gambar 6, Serangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Tamsir Riyadi, 1985 : 97)

Keterangan gambar:

1-2-3: bertumpu / menolak dengan kaki kiri

4-5 : kaki tumpu kiri diayun ke depan menyusul kaki kanan (sikap jongkok)

6-7 : kedua kaki diluruskan ke depan, kedua tangan diayun ke belakang (dapat pula sikap kedua lengan ini tetap lurus ke depan)

8 : mendarat dipasir dengan bagian tumit terlebih dahulu, kedua kaki lurus

9-10 : kedua kaki segera ditekuk, terus menjatuhkan diri ke depan

4. Karakteristik Anak SD kelas IV-V (usia 10-12 tahun)

Beberapa sifat khas anak pada masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar ialah sebagai berikut :

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat terhadap hal-hal dan mata pelajaran khusus.
- d. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya, setelah kira-kira umur 11 tahun pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.

- e. Anak memandang nilai (angka rapot) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- f. Gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk kegiatan bermain bersama-sama. Di dalam permainan ini biasanya anak tidak lagi terikat kepada aturan permainan yang tradisional, mereka membuat peraturan sendiri.

Sejalan dengan peningkatan ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar, berbagai kemampuan gerak dasar yang sudah mulai bisa dilakukan pada masa anak kecil semakin dikuasai. Peningkatan kemampuan gerak bisa didefinisikan dalam bentuk sebagai berikut : 1) Gerakan bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang efisien, 2) Gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol, 3) Pola atau bentuk gerak bervariasi, 4) Gerakan semakin bertenaga.

Pada masa akhir anak besar, umumnya gerakan-gerakan sudah bisa dilakukan dengan bentuk gerakan menyerupai gerakan orang dewasa pada umumnya, perbedaannya hanya terletak pada pelaksanaan gerakan yang masih kurang bertenaga. Hal ini dikarenakan kapasitas anak memang belum bisa menyamai kapasitas fisik orang dewasa. Apabila ditinjau dari segi kebenaran mekanika tubuh dan kecepatan dalam melakukan berbagai gerakan, maka akan timbul faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan gerak anak yaitu faktor meningkatnya koordinasi gerakan tubuh dan kekuatan otot.

Perubahan dan ukuran tubuh secara bertahap dan berkonsentrasi dalam perkembangan tulang dan jaringan, oleh karena itu energi anak dapat diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk selama periode masa awal anak, penyempurnaan pola gerak dasar. Adaptasi dan modifikasi terhadap gerak dasar perlu dilakukan untuk menghadapi adanya peningkatan ataupun penambahan berbagai situasi (Kiram, 1992 : 36).

Keterampilan gerak bisa dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaan gerak, kecermatan pelaksanaan gerakan bisa ditentukan antara lain oleh jenis-jenis yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan ada yang melibatkan otot-otot halus. Berdasarkan kecermatan gerakan atau jenis-jenis otot yang terlibat keterampilan gerak bisa dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu : 1) keterampilan gerak agal (*gross motor skill*), 2) keterampilan gerak halus (*fine motor skill*).

Keterampilan gerak agal adalah gerakan yang di dalam pelaksanaan melibatkan otot besar sebagai basis utama gerakan, sedangkan keterampilan gerakan halus adalah gerakan yang di dalam pelaksanaannya melibatkan otot kecil sebagai basis utama gerakan, pada keterampilan gerak agal diperlukan keterlibatan bagian-bagian tubuh secara keseluruhan, sedangkan pada keterampilan gerak halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang di gerakan oleh anggota badan yang digerakkan oleh anggota badan yang digerakkan oleh otot halus (Sugiyanto dan Sujarwo, 1993 : 249)

Bagi seorang anak, bergerak merupakan inti dari hidupnya. Gerak menembus semua fase dari perkembangannya, baik psikomotor, kognitif,

maupun afektif yakni ketiga kawasan manusia. Dari program gerak anak-anak adalah perkembangan kompetensi psikomotor. Perkembangan psikomotorik merupakan pokok dari program pendidikan jasmani dan harus dipandang sebagai sarana untuk memacu kedua kompetensi lainnya yaitu kognitif dan afektif. Perkembangan psikomotor mengacu pada belajar gerak dengan sadar dan efisien dalam ruang gerak.

a. Perkembangan Kognitif

Tujuan lain yang penting dari pendidikan gerak yang baik bagi anak-anak adalah meningkatkan konsep kognitif dasar. Dalam teori kognitif diungkapkan bahwa individu tidak pasif, tetapi secara aktif memperhatikan aspek-aspek tertentu mengenai lingkungannya dan mengesampingkan tertentu lainnya, kemudian menyusun kembali informasi yang diperoleh dari apa yang diperhatikan (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 19).

Ada dua aspek utama dari perkembangan kognitif yang mendukung secara efektif melalui pendidikan gerak anak-anak. Aspek pertama adalah berbagai konsep-konsep persepsual yang mencakup perkembangan kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah dan pembentukan orientasi ruang waktu secara efektif. Yang kedua dari aspek perkembangan kognitif mencakup perkembangan dan penguatan peningkatan pengertian dan sikap dari konsep-konsep akademik dasar termasuk sains, matematika, seni bahasa dan studi sosial melalui medium gerak.

Kebanyakan dari bukti-bukti yang tersedia menunjukkan bahwa kedua tipe konsep kognitif, apakah itu motorik perseptual atau akademik, dapat

dipacu melalui keikutsertaan aktif dalam aktifitas gerak dalam kegiatan gerak terpilih dengan cermat. Bertambahnya kemampuan gerak akan menambah secara positif penggunaan gerak berbagai metode pemacu perkembangan kognitif akan berpengaruh positif pada perkembangan kemampuan kognitif anak.

b. Perkembangan Afektif

Perkembangan afektif mencakup peningkatan kemampuan anak-anak untuk bertindak, interaksi dan rekreasi secara efektif dengan orang lain maupun diri sendiri. Pengalaman gerak anak-anak memainkan peranan penting dalam persepsi diri anak-anak sebagai individu maupun bagaimana kemampuan mereka mengadakan interaksi dengan kawannya dan memanfaatkan waktu luang mereka. Orang tua dan guru yang bijaksana akan memperhatikan kepentingan yang vital dari pertumbuhan sosial emosional yang seimbang.

Pengalaman gerak anak memainkan peranan yang penting dalam persepsi diri anak-anak sebagai individu maupun bagaimana kemampuan mereka mengadakan interaksi dengan kawan-kawannya dan memanfaatkan waktu luang mereka. Mereka akan mempelajari karakteristik perkembangan anak-anak setidaknya dalam dua hal: 1) Konsep diri, 2) permainan dan interaksi dengan teman-teman. Pengetahuan tersebut memungkinkan untuk mendorong dan menyusun pengalaman gerak yang berarti yang akan memperkuat pertumbuhan sosial emosional anak-anak sesuai dengan kebutuhan, minat dan kemampuan yang berkembang (Abdul

Kadir Ateng, 1992: 129)

c. Perkembangan Fisik

Aspek perkembangan fisik dari psikomotor dapat dibagi menjadi kebugaran organik dan kebugaran motorik. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Kemampuan motorik umumnya dipandang sebagai komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan misalnya: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, kecepatan reaksi.

d. Perkembangan Psikomotorik

Para orang tua dan guru semakin menyadari pentingnya memberikan pengalaman bergerak yang baik kepada anak-anak mereka. Ada kesadaran yang semakin meningkat diantaranya pendidikan anak-anak kecil, bahwa apa yang disebut pengalaman bermain dipermulaan sekolah dasar mempunyai peranan penting dalam belajar gerak dan belajar melalui gerakan.

Gerak menembus semua fase dari perkembangannya, baik psikomotor, kognitif, maupun afektif, yakni ketiga kawasan tingkah laku manusia. Dalam hal ini secara sepintas akan terlihat gerakan yang dapat diberikan masing-masing kawasan. Kesatuan manusia tidak memungkinkan pemisahan dari ketiga kawasan tingkah laku manusia ini, karena diperlukan kewaspadaan terhadap kerumitan interaksi antara kawasan-kawasan

tersebut dan memperhatikan untuk tidak memisahkan baik dalam pikiran maupun dalam menghadapi anak (Abdul Kadir Ateng, 1992 : 126).

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Nur Ari Susilo (2008) melakukan penelitian tentang "Pengaruh latihan lompat jauh menggunakan kotak kardus dan bilah terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SD Negeri Jombor 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2007/2008". Hasil Penelitian menunjukkan bahwa 1) ada perbedaan pengaruh yang meyakinkan, ditunjukkan $t\text{-hitung} = 9.9136 > t\text{-tabel} = 2.145$. Latihan menggunakan kotak kardus mampu meningkatkan hasil belajar sebesar 22.212 persen sementara untuk latihan menggunakan bilah hanya 7.409 persen.
2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Wasis (2011) melakukan penelitian tentang "Pengaruh latihan meraih bola terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Kranggan Kecamatan Pekuncen Tahun Ajaran 2010/2011". Hasil penelitian diperoleh bahwa nilai rata-rata pre test prestasi lompat jauh sebesar 268,462 dan nilai rata-rata post test prestasi lompat jauh sebesar 303,846. Dari perhitungan uji - t antara pre test diperoleh nilai $t\text{-hitung} = 15,595$, dan $t\text{tabel} = 1,71$. Disimpulkan bahwa ada perbedaan antara test awal dan test akhir prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Kranggan Kecamatan Pekuncen.

C. Kerangka Berpikir

Latihan lompat adalah suatu latihan gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh dan tinggi dengan awalan lari cepat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan dua kaki / anggota tubuh yang lainnya dengan keseimbangan yang baik. Salah satu faktor penting dalam penyusunan program latihan adalah menerapkan prinsip-prinsip latihan.

Diantara beberapa prinsip latihan yang paling berperan dalam penelitian ini adalah prinsip beban bertambah (*progressiv overload*). Penambahan beban latihan dapat dilakukan dengan memanipulasi berat badan, frekuensi, set, repetisi, lama latihan, dan faktor-faktor lain yang terkait dengan beban bertambah. Pembebanan yang berbeda merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik melalui proses adaptasi fisiologis dan psikologis yang sistematis dan berkesinambungan, sebagai bentuk latihan yang bervariasi dan tetap pada upaya peningkatan latihan.

Latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran ditujukan untuk mengembangkan *power* otot-otot tungkai dan pinggul. Disamping berpengaruh pada otot-otot tungkai latihan tersebut juga berpengaruh terhadap otot-otot lengan dan bahu. Latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran pembebanan dapat melalui repetisi maupun penambahan tinggi lompatan, dengan harapan adaptasi fisiologi yang dihasilkan akan semakin optimal.

Latihan lompat dengan rintangan dengan memberi rintangan kira-kira dengan tinggi 25 cm - 30 cm. Anak-anak melompati rintangan tersebut. Dengan jalan demikian anak-anak akan dapat melompat lebih tinggi kedua kaki diangkat dan kedua lutut ditekuk disamping, itu juga bisa dengan jalan, untuk menolong ketinggian lompatan, dapat dibantu dengan menggantungkan sebuah benda, tinggi benda kira-kira tidak akan terjangkau bila anak itu melompat.

Latihan ini memerlukan lebih banyak stabilitas punggung bagian bawah dan daerah tolok. Disamping adanya beban berlebih latihan dengan rintangan dan meraih sasaran akan meningkatkan intensitas pembebanan tersebut. Intensitas yang tinggi akan memacu sistem kinerja faal tubuh secara maksimal. Kondisi yang demikian juga dapat diterapkan pada atlet yang terlatih juga akan menghasilkan aklimatisasi yang optimal, sehingga akan memperbaiki *performance* atlet. Dengan demikian, latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran diduga dapat berpengaruh terhadap prestasi lompat jauh.

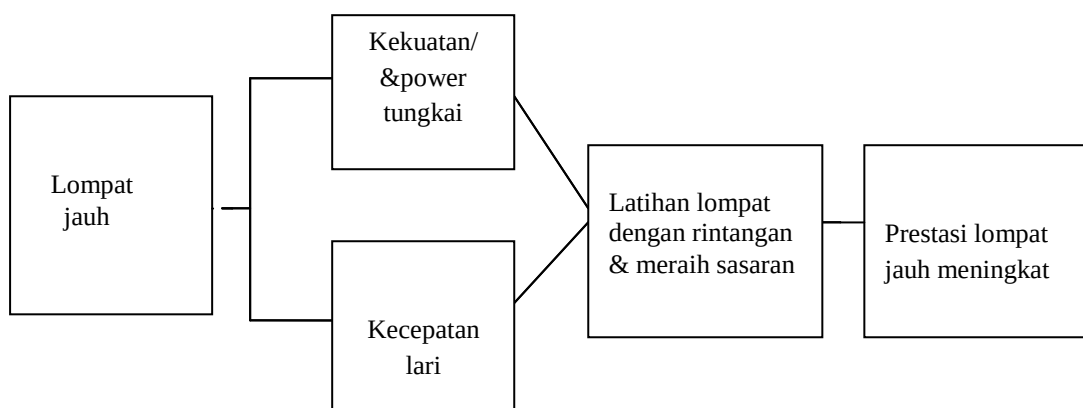
Dengan mengembangkan kemampuan fisik yang kuat dan penguasaan teknik yang baik bagi anak SD maka perlu dilakukan latihan sejak dini menggunakan metode latihan yang tepat secara konsisten dan sistematis. Dalam atletik atau lompat jauh khususnya latihan lompat rintangan dan meraih sasaran sangat berpengaruh terhadap berkembangnya kemampuan teknik dan fisik seorang pelompat jauh. Metode yang betul akan berpengaruh terhadap kemampuan seorang pelompat jauh, baik secara fisik maupun

teknik.

Latihan lompat meraih sasaran bertujuan untuk pertumbuhan kekuatan, kecepatan dan daya tahan atlet pemula. Latihan ini sangat tepat digunakan untuk atlet pemula atau anak usia SD yang baru mempelajari masalah gerak. Karena latihan ini akan menunjang terhadap kemampuan atlet dan teknik dasar yang baik untuk dapat mencapai prestasi yang optimal.

Latihan lompat dengan rintangan dan meraih sasaran sangat menunjang meningkatkan kekuatan dan daya tahan atlet. Dengan bentuk latihan yang berubah-ubah dan intensitas latihan yang tidak menentu, maka kemampuan dan daya tahan atlet akan meningkat. Dengan memiliki kemampuan dan daya tahan yang baik, maka seorang atlet akan dapat mencapai prestasi yang optimal

Gambar 7, Rancangan Kerangka Berpikir di bawah ini :



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritik maka hipotesis yang diajukan adalah:

” Ada pengaruh yang signifikan antara lompat rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SD Negeri Jono, Kec. Bayan, Kab. Purworejo tahun pelajaran 2011/1012 ”