

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Menurut Husdarta (2012:25) Pendidikan jasmani dapat diartikan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga menurut. Demikian pula Lutan (2000:1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan mempunyai peranan yang penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu, tujuan pendidikan jasmani sifatnya mendidik, dalam pelaksanaannya aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan . Dengan kata lain pendidikan jasmani adalah proses untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dari pendidikan jasmani di sekolah diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (2000:27), bahwa pendidikan jasmani di sekolah diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah didesain sesuai kebutuhan siswa melalui aktivitas fisik atau jasmani secara bertahap dan berjenjang disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan siswa sendiri, disamping itu pendidikan jasmani

juga diarahkan untuk mengembangkan jiwa sportif, tanggung jawab, dan memiliki kesadaran hidup sehat. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah proses mengajar melalui aktifitas jasmani dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

B. Pengertian Latihan

Untuk memperoleh kemajuan atau peningkatan dari suatu latihan, baik peningkatan kemampuan fisik maupun keterampilan maka pekerjaan itu harus dilakukan secara berulang-ulang. Pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang hanya akan ditempuh melalui proses latihan, seperti Harsono (2001:101) mengemukakan bahwa training atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Pendapat lain dikemukakan oleh Soegiardo (2003:25) bahwa latihan yang dilakukan dalam waktu lama akan memberi manfaat sebagai berikut :

- (a) pertumbuhan optimal bagi anak yang sedang tumbuh,
- (b) peningkatan kecepatan rangsang dan pola pikir pada sistem syaraf,
- (c) peningkatan kekuatan dan masa otot, jumlah ATP dan lainnya,
- (d) peningkatan volume sedenyut, penurunan frekuensi, penebalan otot jantung,
- (e) peningkatan elastisitas vaskuler, (f) peningkatan jumlah total darah,
- (g) peningkatan kapasitas paru , (h) peningkatan status psikologis.

Dari uraian tersebut, jelaslah bahwa berlatih secara sistematis adalah latihan yang dilakukan harus secara terprogram dan berpedoman pada suatu jadwal berdasarkan pola dan sistem tertentu serta dilakukan dengan penyampaian

materi menggunakan metode yang tepat, dan sistematis artinya materi disajikan dari yang paling mudah sampai yang paling sulit atau kompleks. Sedangkan menurut Harsono (2001:96) bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan dan berulang waktunya. Demikian pula Bompa (2004:4) mengemukakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fisik psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Dengan durasi latihan adalah lama perangsangan/lama latihan setiap sesi. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran latihan harus dilakukan selama 20-60 menit tanpa berhenti, hasil latihan akan kelihatan nyata setelah berlatih rutin selama 12-16 minggu Fox (2008:89).

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan kegiatan yang sistematis, berulang-ulang, kian hari kian bertambah bebannya dan mengarah kepada peningkatan aspek psikis maupun fisiologis guna mencapai sasaran yang ditentukan dengan waktu latihan antara 12-16 minggu dan seminggu dilakukan latihan selama 3-4 kali.

C. Prinsip-Prinsip Latihan

Agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman maka dalam pelaksanaannya harus memperhatikan beberapa prinsip. Tiga prinsip yang paling penting dan tidak boleh diabaikan adalah :

1. Beban Lebih (*Overload*)

Tubuh manusia tersusun dari berbagai sel yang berjumlah milyaran dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan terhadap apa yang terjadi pada tubuh (*homeostatis*). Jadi, apa yang terjadi pada tubuh karena perlakuan dari berbagai beban latihan maka akan berpengaruh terhadap kehidupan dari sel itu sendiri. Penyesuaian umum ini terjadi di dalam tubuh sepanjang waktu termasuk penyesuaian akibat pengaruh latihan loncat katak dan naik turun bangku. Bila beban latihan tidak cukup besar maka hanya sedikit atau tidak terjadi kompensasi lebih (*Overcompensation*), sedangkan suatu pembebanan yang terlalu besar akan membuat atlet mengalami masalah waktu dan mungkin tidak kembali ke tingkat kebugaran semula. Kondisi demikian disebabkan oleh latihan lebih (*Overtraining*). Oleh karena itu, menurut Harsono (2001: 122) dalam latihan perlu diperhatikan prinsip beban lebih tetapi harus di sesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa.

2. Kekhususan (*Specificity*)

Menurut Harsono (2001: 123) Hukum kekhususan menyatakan bahwa sifat khusus dari beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus dan adaptasi. Latihan umum harus mendahului latihan khusus dalam rencana jangka panjang, latihan umum ini memberikan toleransi pembebanan pada latihan khusus. Volume latihan umum menentukan seberapa besar seorang atlet mampu menyelesaikan dalam latihan khusus. Semakin besar volume latihan semakin besar pula kapasitasnya untuk latihan khusus. Jadi, model latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak di capai.

3. Kembali Asal (*Reversibility*)

Menurut Harsono (2001: 124) Sesuatu telah mencapai tahap yang lebih tinggi apabila tidak dilatih maka akan kembali ke keadaan awal. Jadi, bila kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali akibat tidak latihan.

D. Latihan Loncat Katak

Loncat katak yaitu loncat dengan kedua kaki bersama-sama seperti katak. Menurut Syaifuddin (2002 : 101) untuk latihan gerakan loncat dapat dilakukan dengan menirukan gerakan meloncat berbagai binatang seperti katak, kanguru, kelinci. Loncat katak (*frog leaps*) merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik untuk power tungkai (KONI, 2000 : 28). Dalam penelitian ini peneliti mengambil latihan loncat katak untuk melatih kekuatan tungkai. Loncat katak dapat dilakukan dengan mempersiapkan kedua kaki bersama-sama.

Adapun uraiannya adalah sebagai berikut :

1. Sikap awal

Sikap awal dapat dilakukan dengan berdiri rileks, kemudian jongkok dengan dua kaki, lutut ditekuk dan kedua tangan kedepan lutut untuk keseimbangan pada saat meloncat.

2. Gerakan

Dari sikap awal, yaitu jongkok kemudian kedua kaki meloncat kedepan secara bersama-sama, layaknya katak yang sedang meloncat. Gerakan

meloncat kedepan dilakukan secara berulang-ulang (repetisi) sesuai dengan yang diharapkan.

3. Pendaratan

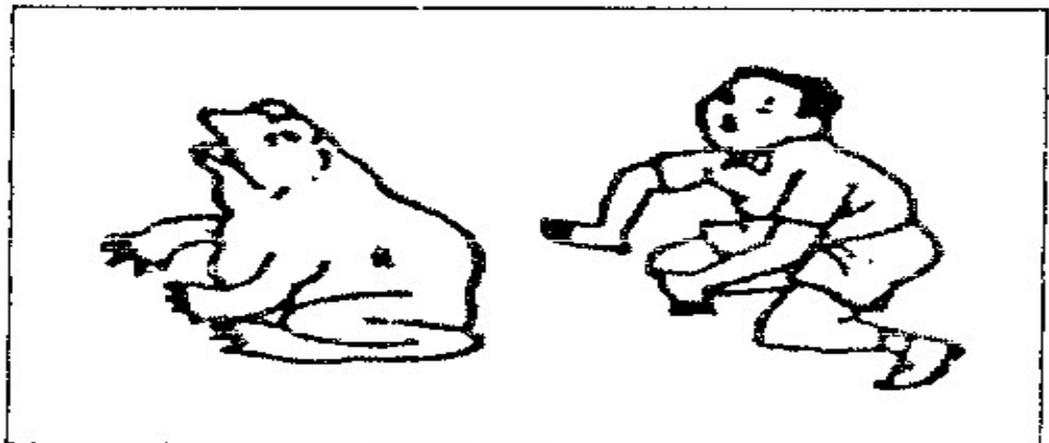
Dari sikap meloncat ke depan saat pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersama-sama dengan posisi jongkok, agar pada saat meloncat dan mendarat tidak terjatuh maka perlu menggunakan tangan sebagai keseimbangan.

4. Beban dalam latihan

Beban dalam latihan loncat katak ini penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan. Pelaksanaannya memperhatikan repetisi, set dan interval diantara set.

Irama gerakan loncatan adalah 1 detik.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini !



Gambar 1 Gerakan Menirukan Katak Meloncat

(Depdikbud 2001/2002 : 35)

E. Latihan Naik Turun Bangku

Lompat naik turun bangku dilaksanakan dengan tujuan untuk menguatkan otot tungkai pada kaki sehingga bila dipergunakan untuk melompat daya ledak otot akan semakin kuat dan dapat berpengaruh terhadap hasil lompatan. Menurut Syaifuddin (2002:25) Lompat naik turun bangku yaitu meloncat ke atas bangku dan lompatan turun bangku dengan kedua tungkai bersama-sama. Untuk pelajaran pengenalan gerakan dasar melompat pada siswa SD antara lain melompati bangku.

Berdasarkan uraian di atas bahwa loncat naik turun bangku adalah meloncat dengan kedua kaki serta memakai media bangku yang digunakan untuk rintangan dalam naik dan turun.

Adapun uraiannya adalah sebagai berikut :

1. Sikap awal

Berdiri dengan sikap rileks, kepala dan tubuh tegak, lengan lepas ke bawah mengimbangi gerakan kaki, lutut sedikit ditekuk dan kaki hampir rapat.

2. Gerakan

Dari sikap awal kemudian melakukan gerakan meloncat ke atas bangku dengan menggunakan tumpuan kedua kaki, kemudian mendarat diatas bangku dengan dua bersama-sama.

3. Pendaratan

Setelah di atas bangku dilanjutkan meloncat ke belakang bawah dengan kedua kaki sebagai tumpuan dan mendarat dilantai dengan kedua kaki jatuh bersamaan serta mengeper.

4. Beban latihan

Beban dalam latihan naik turun bangku ini meliputi penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan dan pelaksanaannya memperhatikan repetisi, set dan interval diantara set. Irama gerak tiap lompatan adalah 1 detik.

F. Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga tertua, karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari sejak dahulu. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang berlomba atau bertanding. Menurut Fox (2008: 211) Atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar.

Nomor-nomor yang diperlombakan seperti pada tabel berikut ini :

(Tabel 1. Nomor-Nomor Perlombaan Atletik)

| No | Nomor Atletik | Nomor-nomor Perlombaan |
|----|---------------|---|
| 1 | Jalan Cepat | 5 km, 10 km, 20 km, 50 km |
| 2 | Lari | 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, marathon, lari gawang (untuk putri 100 m, 110 m untuk putra), 4x100 m estafet, dan 4x400 m estafet |
| 3 | Lempar | Lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil |

| No | Nomor Atletik | Nomor-nomor Perlombaan |
|----|---------------|--|
| 4 | Lompat | Lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah |
| 5 | Saptalomba | Lari 100 m gawang, lompat jauh, lempar lembing, dan lari 200 m, lompat tinggi, tolak peluru, dan lari 800 m |
| 6 | Dasalomba | Lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi, lari 400 m, lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, dan lari 1500 m |

Dalam penelitian ini cabang olahraga atletik yang digunakan adalah Lompat Jauh Gaya Jongkok.

G. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak. Menurut Syaifuddin (2002 :90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Menurut Adisasmita (2002 : 65) berpendapat bahwa keempat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan 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. 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*). Menurut Syaifuddin (2002:93) Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang diudara. Jadi mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap badan sewaktu di udara menyerupai orang jongkok. Menurut Kosasih (2005:67) bahwa lompat jauh adalah lompat untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang mempunyai 4 unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, sikap badan ketika di udara, sikap badan saat jatuh atau mendarat.

Adapun tahapan-tahapan yang terdapat dalam lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

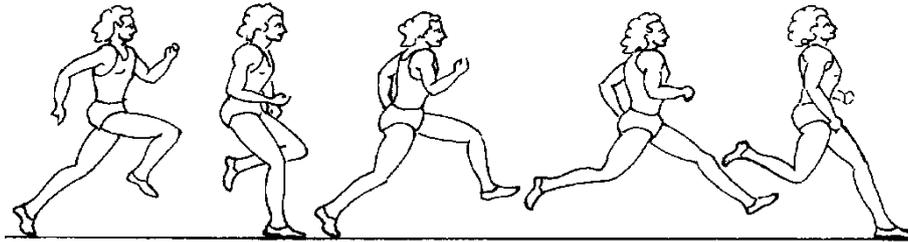
a. Awalan

Awalan adalah gerakan-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 40 - 50 m ; 2) untuk putri 30 – 45 m.

Awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya dan jangan merubah langkah saat melakukan tolakan. Untuk awalan pada lompat jauh, jaraknya berbeda-beda tergantung dari kemampuan masing-masing.

Menurut Kosasih (2005:67) awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 – 50 m, sedangkan untuk pemula jarak awalan lebih pendek dari ancer-ancer tersebut.



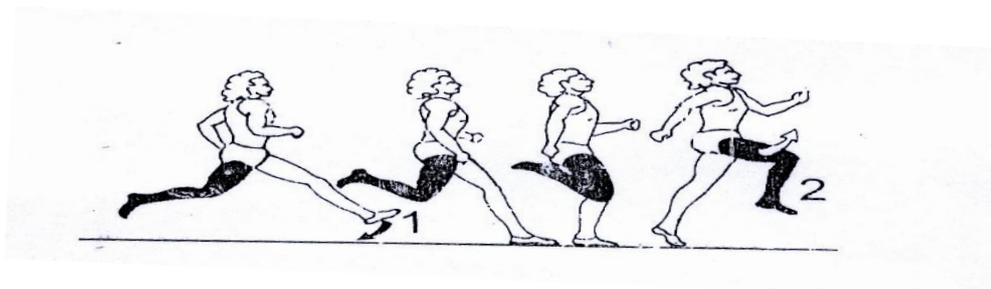
Gambar 2 : Teknik Awalan Lompat Jauh
(Diadaptasi dari IAAF, 2000.)

b. Tahap Bertolak/Bertumpu

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan pada apapun tolakan dengan kaki yang terkuat yaitu meneruskan ke kecepatan horisontal ke kekuatan vertikal secara cepat seperti yang dikatakan oleh Syaifuddin (2002:91) bahwa tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan kaki kiri ataupun kaki kanan,

tergantung kaki mana yang lebih dominan. Setelah kaki depan menumpu secara tepat pada balok tolakan segera diikuti kaki yang lain ke arah depan atas dengan dibantu oleh ayunan lengan searah dengan tolakan.

Mengenai tolakan, Syaifuddin (2002:93) mengemukakan sebagai berikut: untuk membantu tolakan keatas, lengan harus diayun keatas dan kaki yang melangkah diayunkan setinggi mungkin (prinsipnya adalah bahwa momentum dari bagian dipindahkan kepada keseluruhan) oleh karena itu kaki tumpu harus sedikit ditekek.



Gambar 3 : Teknik Tolakan Lompat Jauh
(Diadaptasi dari IAAF (2000))

c. Tahap Melayang Gaya Jongkok

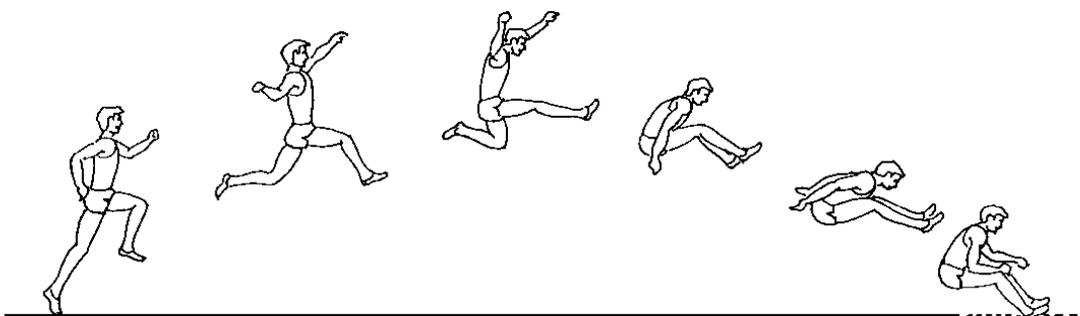
Dalam Muhajir (2008: 57) sikap badan di udara merupakan sikap setelah kaki tolak menolak/menumpu pada balok tumpuan, badan terangkat cepat sehingga melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.

Saat pelompat telah lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh gaya tarik bumi. Dan upaya untuk mengatasi gaya tarik bumi tersebut si pelompat harus dapat melakukan tolakan yang sekuat-

kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh si pelompat, maka akan semakin dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Sangat penting gerakan tangan dan kaki dalam hal menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat.

Karakteristik teknik :

- a. Tungkai ayun dipertahankan pada posisi tolak
- b. Tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang
- c. Tungkai tolak ditekuk, ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang
- d. Kedua tungkai diluruskan ke depan untuk mendarat

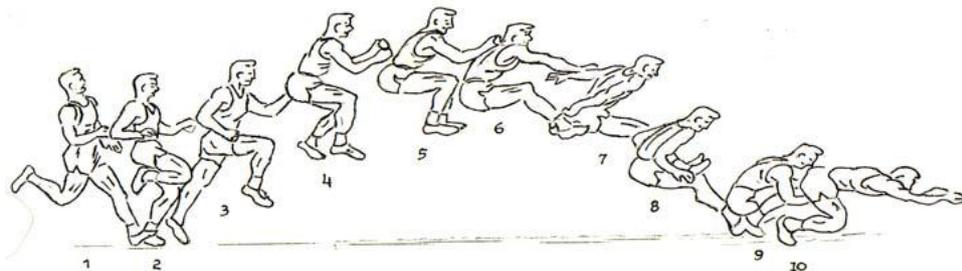


Gambar 4 : Teknik Melayang Gaya Jongkok
(Diadaptasi dari IAAF (2000))

d. Tahap Pendaratan

Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan. Pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke muka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat,

dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan, di atas kaki. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sedangkan menurut Syaifuddin (2002:95) sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat gaya jongkok, gaya menggantung, maupun jalan di udara adalah sama yaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan. Untuk lebih jelasnya gambar di bawah ini menunjukkan serangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dari *take off* sampai sikap mendarat.



Gambar 5 : Teknik Mendarat Lompat Jauh

(Diadaptasi dari IAAF (2000))

H. Kerangka Pemikiran

Latihan naik turun bangku yang dilakukan dalam waktu 5 menit dengan 1 set 2 pengulangan selama 3 kali seminggu dengan 16 kali pertemuan atau 6 minggu maka diduga akan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan diadakan latihan naik turun bangku di SMA Negeri 8 Bandar Lampung akan menambah variasi olahraga di sekolah atau dalam ekstrakurikuler. Latihan Naik Turun Bangku memiliki berbagai macam variasi dalam setiap posnya dan dapat disusun menurut kemampuan siswa sehingga siswa tidak akan mudah bosan dengan latihan naik turun bangku. Selain itu latihan naik turun bangku dapat meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat, latihan mudah diawasi, dan hemat waktu, karena dalam waktu yang relatif singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus. Maka latihan naik turun bangku sebaiknya dilaksanakan selama 3 kali seminggu dengan lama latihan selama 5 menit.

I. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

H_1 : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan lompat katak terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada pengaruh antara latihan lompat katak terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H_2 : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada pengaruh antara latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H_3 : Latihan loncat katak lebih baik dibandingkan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.

H_0 : Tidak ada pengaruh yang lebih baik antara latihan naik turun bangku dan latihan loncat katak terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 8 Bandar Lampung.