

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA



2.1 Hakikat Latihan

2.1.1 Pengertian Latihan

Latihan (*training*) menurut Harsono (1988: 101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Setiap cabang olahraga memiliki cara atau metode dalam latihan. Metode latihan diartikan oleh Suhendro (2007:3.67) adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus.

2.1.2 Manfaat Latihan

Menurut Tamat dan Mirman (2004:112) pengaruh latihan jasmani terhadap individu adalah sebagai berikut :

1. Kesehatan semakin meningkat, fungsi organ fisiologis meningkat.
2. Gerak tubuh makin efisien dan efektif, sehingga tidak banyak memerlukan tenaga untuk menyelaikan tugas rutin.
3. Kemampuan rohani semakin meningkat, misalnya emosional semakin terkendali, sabar dan tabah.
4. Ukuran kejasmanian meningkat, misalnya kekuatan, kelenturan, daya tahan otot meningkat dan gerak koordinasi pun meningkat.

2.1.3 Unsur atau Komponen yang Dilatih

Menurut Suhendro (2007) secara garis besar ada 2 unsur yang dilatih selain unsur mental yaitu 1) Unsur keterampilan, teknik dan taktik, 2) Unsur kondisi fisik seperti : kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelenturan.

Berdasarkan beberapa komponen di atas sesuai dengan urutan yang paling cepat beradaptasi dengan kemampuan atlet, yaitu kelenturan, kekuatan, dan daya tahan dan untuk latihan tersebut baru terlihat perkembangannya dengan latihan minimal 2 bulan (Suhendro, 2007:313). Sedangkan menurut Harsono (1988: 230) komponen-komponen fisik dilatih melalui program latihan kondisi fisik khusus, yaitu program selama kira-kira 2-2½ bulan.

2.1.4 Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Harsono (1988: 102) prinsip-prinsip latihan meliputi : 1) aktif dan bersungguh-sungguh dalam berlatih, 2) latihan secara periodik, 3) spesialisasi (kekhususan), 4) individual, 5) variasi latihan, 6) proses dan model latihan, 7) penambahan beban lebih dalam latihan.

2.1.5 Program Latihan

Program latihan merupakan suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan di masa mendatang yang telah ditetapkan (Suhendro 2007:5.15). Penyusunan program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai prestasi seoptimal mungkin.

Untuk mencapai prestasi optimal diperlukan usaha dan daya berlatih-melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Tegasnya pelatih dituntut kemampuannya membuat rencana program latihan yang cermat dan tepat sasaran dan sistematis.

Penyusunan program latihan yang sistematis menurut Kosasih (1985:46)

mengandung empat aspek, yaitu aspek *physical training*, *technical training*, *tactical training* dan *psychological training*. Aspek-aspek tersebut merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam melatih cabang olahraga apapun, termasuk cabang sepakbola. Salah satu aspek yang tertinggal maka akan terjadi ketimpangan dan mengakibatkan lambatnya perkembangan prestasi.

Menyusun program latihan harus melalui langkah-langkah sebagai berikut.

a) Tujuan atau sasaran

b) Tahu unsur atau komponen yang dilatih

Suhendro (2007) secara garis besar ada 2 unsur yang dilatih selain unsur mental yaitu a) Unsur keterampilan, teknik dan taktik, b) Unsur kondisi fisik seperti : kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan kelenturan

c) Membagi periodisasi latihan

Menurut Suhendro (2007:5.3) periodisasi latihan terbagi 3 yaitu: periode persiapan (umum dan khusus); periode pertandingan atau kompetisi; periode peralihan atau transisi.

4) Menuangkan program latihan dalam bentuk jadwal harian dan waktu yang digunakan dalam jadwal latihan pun relatif singkat, dengan frekuensi dan lama latihan 4 sampai dengan 8 minggu sebagaimana yang dinyatakan E.L Fox dalam Sajoto (1988:150) bahwa tanpa memperhatikan apakah frekuensi latihan yang dipakai 3 atau 5 kali perminggu, yang penting adalah bahwa latihan hendaknya dilakukan selama 4 sampai dengan 8 minggu. Adapun jadwal latihannya sebagaimana tertera pada lampiran.

2.2 Hakikat Hopping

Istilah *hopping* terdapat dalam lompat jangkit, yang menurut PB. PASI (1979:57) adalah pendaratan dengan kaki penolak yang sama (kaki tolak harus dibengkokkan pada waktu fase melayang). Sedangkan menurut Soegito (1993:173) penghitungan jarak lompat jangkit terdiri dari *hop*, *step and jump*, kemudian *hop* artinya jingkat, *step* artinya langkah dan *jump* artinya lompat. Gerakan *hop* atau

jingkat adalah gerakan meloncat kaki satu yang kaki tolakan sama dengan kaki mendarat, misalnya tolakan dengan kaki kiri, mendaratpun kaki kiri.

Hopping merupakan salah satu gerakan dari *running abc* yang merupakan dasar untuk nomor lari dan lompat pada cabang olahraga atletik. Ejaan *A* merupakan singkatan dari *acceleration* yang menurut Shadily (1986: 5) artinya percepatan. Ejaan *B* merupakan singkatan dari *balance* artinya keseimbangan. Kemudian ejaan *C* singkatan dari *coordination* artinya gerak gabungan dari kecepatan dan keseimbangan. Koordinasi adalah suatu kemampuan yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas Bompa: 1983 (dalam Ismaryati. 2006: 112), dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. *Hopping* dapat dilakukan secara sendiri-sendiri atau dilakukan secara berkelompok, misalnya dalam satu kelompok tidak lebih dari empat orang agar dengan mudah mengawasi gerakan yang dilakukan sudah benar atau masih salah. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar gerakan *hopping* berikut ini.

Gambar 1 : Lari Jingkat (*hop*)



Sumber : PB. PASI (1979)

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *hopping* adalah kegiatan meloncat yang kaki tolakan sama dengan kaki mendarat yang dilakukan secara berulang-ulang secara sistematis. Kemudian jika dikaitkan dengan lompat tinggi gaya *stradle*, maka latihan *hopping* bertujuan untuk menguatkan otot kaki terutama pada saat pelompat tinggi sedang melakukan tolakan untuk *take-off*.

2.3 Hakikat Cabang Olahraga Atletik

2.3.1 Pengertian Atletik

Olahraga terdiri dari beberapa cabang yang salah satunya adalah cabang atletik. Menurut Tamat (2004:2.3) “Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu *“atllhon”* yang berarti berlomba atau bertanding”. Menurut Soegito (1993:11) cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor perlombaan yang masing-masing adalah nomor lari, lempar, lompat dan jalan cepat. Oleh karena itu atletik disebut juga dengan istilah *track and field*. *Track* artinya lintasan, nomor-nomor lintasan seperti lari dan jalan cepat, *field* artinya lapangan, nomor-nomor lapangan seperti lempar dan lompat.

Gerakan-gerakan pada cabang atletik pada hakekatnya merupakan gerak manusia secara wajar dan sudah ada sejak manusia ada. Gerakan-gerakannya terdiri dari berjalan, berlari, melompat dan melempar, kemudian atas dasar inilah cabang atletik dinobatkan sebagai induk dari semua cabang olahraga (*mother of sport*), karena hampir semua gerak dalam setiap cabang olahraga memiliki unsur-unsur gerak atletik di atas.

2.3.2 Nomor-nomor cabang atletik

Empat nomor dalam cabang atletik menurut Tamat (2004:229) tersebut dibagi lagi sebagai berikut.

- 1) Nomor lari, lari sprint: 100 m, 200 m dan 400 m; lari menengah: 800 m dan 1500 m dan lari jarak jauh dari lari 5000 m sampai kepada lari marathon.
- 2) Nomor lompat, seperti: lompat jauh, *lompat tinggi*, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.
- 3) Nomor lempar, seperti: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.
- 4) Nomor jalan cepat.

2.4 Hakikat Lompat Tinggi Gaya Straddle

2.4.1 Pengertian Lompat Tinggi

Menurut Soegito (1993:165) lompat tinggi adalah lompatan yang dilakukan dengan awalan lari, bertumpu dengan satu kaki untuk berusaha melewati bilah lompat yang dipasang di atas penopang tiang lompat tinggi.

Pada awal olimpiade modern lompat tinggi pernah dilombakan dengan dua kategori, yaitu lompat tinggi dengan awalan lari dan lompat tinggi dengan awalan berdiri, namun pada olimpiade di Stockholm tahun 1912 tidak diperlombakan lagi. Seiring dengan kemajuan zaman yang lemula para atlit melompat dengan gaya primitif (gaya lompat pagar) maka pada olimpiade Helsinki tahun 1952 muncul gaya gunting (*eastern-form*) dan gaya guling sisi (*western-roll*). Kemudian pada tahun 1956 muncul gaya guling perut (*straddle*) yang dipertunjukkan oleh Charlie Dumas pada olimpiade Melbourne sebagai juara dengan lompatan 2, 12 meter. Terakhir muncul lagi gaya baru dalam lompat tinggi pada olimpiade Mexico pada taun 1968 oleh seorang pelompat yang bernama R Fosbury dengan gaya *flop* prestasi lompatan nya 2,24 meter. Hingga saat ini gaya *flop* merupakan gaya yang termutakhir.

2.4.2 Teknik Dasar Lompat Tinggi Gaya Straddle

Dalam tulisan ini penulis mengangkat salah satu dari gaya tersebut, yaitu gaya *straddle*, yang pada dasarnya teknik dasar lompat tinggi terdiri dari awalan, tumpuan, sikap badan di udara dan mendarat. Untuk lompat tinggi gaya *straddle* teknik dasarnya sebagai berikut.

- a) Awalan, arah awalan lompat jauh gaya *straddle* dengan sudut antara 55° sampai 45° terhadap letak mistar. Bagi orang yang tidak kidal awalan dari sisi kiri pelompat.
- b) Tumpuan, kaki tumpu adalah kaki kiri dan sikap badan agak menengadahkan agar mempermudah gerakan ayun kaki dan membantu gerakan ke atas, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 2 : Tumpuan Lompat Tinggi *Straddle Style*



(Drs.soegito:1993.168)

- c) Sikap badan di udara, setelah mencapai titik tinggi yang maksimal badan diputar ke kiri dengan kepala mendahului melewati mistar, perut dan dada menghadap ke bawah, kaki tumpu yang semula bergantung dinaikkan dalam sikap kangkang. Pada saat kaki kanan sudah turun dan tangan sudah siap membantu mendarat, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.

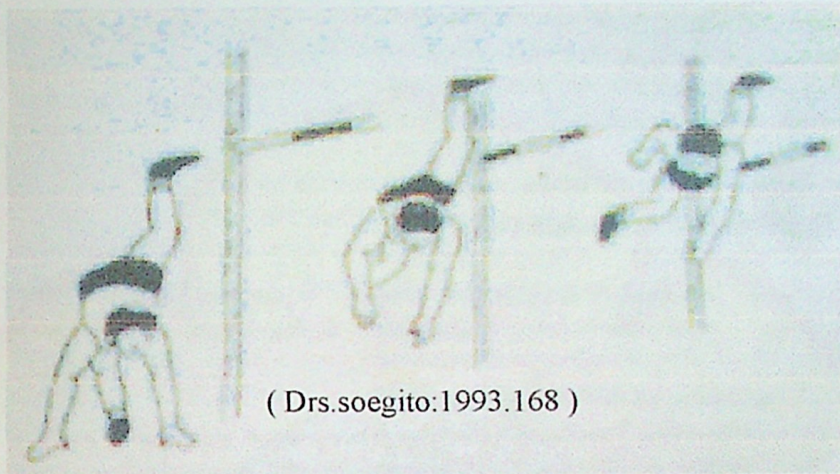
Gambar 3 : Sikap Badan di Udara Lompat Tinggi *Straddle Style*



(Drs.soegito:1993.168)

- d) Mendarat, setelah melewati mistar kaki kanan atau kaki ayun mendarat lebih dahulu dibantu kedua tangan , Jika badan terpaksa dijatuhkan, maka yang jatuh duluan adalah pundak kanan dilanjutkan dengan gerakan berguling, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Gambar 4 : Pendaratan Lompat Tinggi *Straddle Style*



2.5 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2008:96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan.

Berdasarkan pendapat di atas penulis mengajukan hipotesis terdapat pengaruh latihan *hopping* terhadap hasil lompat tinggi gaya *stradle* pada siswa kelas V SD Negeri 67 Palembang.