

IMPLEMENTASI PENINGKATAN LOMPAT JANGKIT MELALUI MODEL LATIHAN SINGLE LEG HOPS

Ronny Suryo Narbito

Universitas Tunas Pembangunan

Adios2009utp@gmail.com

Abstract

Exercise Single Leg Hops seeks to use body weight alone or use several tools to increase exercise stimulation. Single Leg Hops exercises are thought to stimulate changes in the neuromuskuler, enlarging muscle groups to provide a faster and stronger response to changes in lightness and muscle length. One important feature of Single Leg Hops training appears to be neuromuscular conditioning allowing for faster and stronger directional changes. Activities in the form of delivering material and direct practice of the skills of coaches and long jump athletes at the ADIOS UTP Surakarta club. As well as the delivery of material from the resource person (community service team) This activity results in: 1. The basic skills of training long jump athletics run well. 2. Practical skills. Plyometric exercises to improve the performance of athletes in the appropriate triple jump numbers.

Keyword: long jump, training program, plyometrics.

Abstrak

Latihan Single Leg Hops berusaha menggunakan berat badan itu sendiri atau menggunakan beberapa alat untuk meningkatkan rangsangan latihan. Latihan-latihan Single Leg Hops diperkirakan menstimulasi berbagai perubahan dalam neuromuskuler, memperbesar kelompok-kelompok otot untuk memberikan respon lebih cepat dan lebih kuat terhadap perubahan-perubahan yang ringan dan panjangnya otot. Salah satu ciri penting latihan Single Leg Hops tampaknya adalah pengkondisian neuromuskuler sehingga memungkinkan adanya perubahan-perubahan arah yang lebih cepat dan lebih kuat. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung skill pelatih dan atlet lompat jangkit pada klub ADIOS UTP Surakarta. Serta penyampaian materi dari narasumber (tim pengabdian masyarakat) Kegiatan ini menghasilkan: 1. Skill dasar melatih atletik nomor lompat jangkit berjalan dengan baik. 2. Skill praktek Latihan pliyometrik dalam peningkatan prestasi atlet nomor lompat jangkit yang sesuai.

Kata Kunci: lompat jangkit, program latihan, Single Leg Hops.

Submitted:	Revised:	Accepted:
------------	----------	-----------

Pendahuluan

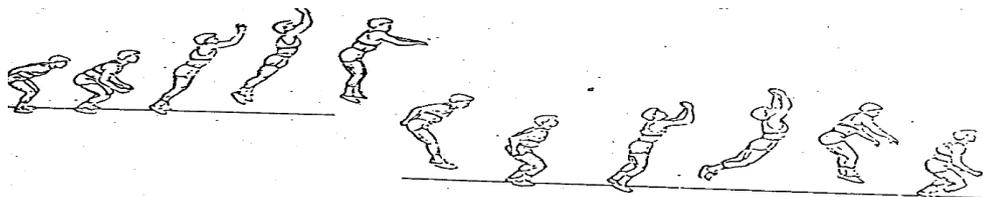
Atletik merupakan olahraga yang mendasari olahraga lain (Florensia, 2008). Selanjutnya menurut Ferdiansyah dan Abitur (2008) atletik secara garis besar terdiri atas tiga cabang olahraga. Ketiga cabang olahraga tersebut adalah lari, lompat dan lempar. Selanjutnya ketiga cabang tersebut dikelompokkan menjadi beberapa jenis. Pengelompokan jenis cabang atletik khususnya pada nomor lompat salah satunya adalah lompat jangkit. Menurut AipS yarifuddin (1992) lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah, dan melompat dalam usaha mencapai jarak sejauh-jauhnya. Dalam tahapan tersebut yang merupakan teknik dalam melakukan aktivitas lompat jangkit, dalam kegiatan pembelajaran di sekolah harus dikuasai dengan baik agar siswa bisa menampilkan hasil belajar yang baik pula.

Lompat jangkit adalah salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jangkit diikutsertakan dalam pesta Olimpiade pada tahun 1896 dan hingga baru-baru ini masih merupakan nomor untuk putra. Sekarang, lomba lompat jangkit diadakan untuk putra dan putri. Seperti lompat jauh, lompat jangkit membutuhkan kecepatan dan kelenturan, namun kedua nomor tersebut berbeda dimana lompat jangkit melibatkan tiga lompatan berurutan, yang semuanya saling berkaitan. (Carr, 2003). Sesuai dengan namanya, maka Lompat jangkit atau sering disebut juga lompat tiga, dalam bahasa Inggrisnya disebut *triple jump*. Dikatakan juga lompat tiga karena lompat jangkit ini terdiri dari tiga lompatan yaitu jangkit.

Berkaitan dengan metode latihan kesegaran fisik umum dan khusus, dapat dikemukakan beberapa metode latihan fisik seperti latihan beban, latihan interval, latihan sirkuit, dan latihan *plyometrics*. Masing-masing metode latihan tersebut mempunyai fungsi dan tujuan yang berbeda. Dalam pengabdian masyarakat ini tujuan dari pada peningkatan kondisi fisik melalui peningkatan *plyometric* dapat meningkatkan hasil lompatan yang lebih maksimal dalam cabang olahraga lompat jangkit, bahkan prospek kedepan para mahasiswa yang tergabung dalam klub ADDIOS Surakarta bisa berprestasi dikancah nasional maupun internasional.

Untuk meningkatkan power dibutuhkan latihan yang baik dan sesuai dengan aspek-aspek fisik dan prinsip-prinsip latihan. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan power adalah *Single Leg Hops*. Latihan *Single Leg Hops* (Melompat Dengan Satu Kaki) adalah bentuk latihan *plyometrics* dengan melompat menggunakan satu kaki. Menurut (Jarver, 1999) "Latihan melompat dengan satu kaki bertujuan mengubah gerakan lari menjadi suatu Hop yang rendah menurut suatu lintasan, dengan sedapat mungkin tetap mempertahankan kecepatan Horizontal". Salah satu ciri penting latihan *Single Leg Hops* tampaknya adalah pengondisian *neuro muskuler* sehingga memungkinkan adanya perubahan-perubahan arah yang lebih cepat dan lebih kuat, misalnya dari gerakan turun naik pada lompat dan gerakan kaki anterior dan kemudian arah posterior pada waktu lari. Dengan mengurangi waktu yang diperlukan untuk perubahan arah ini, maka kekuatan dan kecepatan dapat ditingkatkan (Radcliffe & Farentinos 1985 : 8-9).

Berbagai analisis yang ditempuh oleh seorang pelatih untuk memaksimalkan Teknik lompatan akan tetapi masih terkendala oleh adanya fisik yang kurang, maka sangatlah perlu untuk meningkatkan fisik atlet secara ekstra. Selain itu klub ADIOS tersebut belum pernah diterapkan latihan-latihan *plyometrics* untuk meningkatkan prestasi lompat jangkit serta kurang mempertimbangkan pengembangan prestasi khususnya lompat jangkit. Padahal dengan latihan-latihan khusus seperti *plyometrics*, lompat jangkit bisa menjadi olahraga prestasi atlet.



Gambar 1: Latihan *plyometrics single leg bound*

(Sumber : Radcliffe dan Farentinos 1995:155)

Lompat jangkit memerlukan unsur-unsur dasar yakni unsure fisik dan teknik. Unsur fisik yang berkaitan dengan kecepatan, tenaga lompat serta tujuan yang diarahkan pada ketrampilan sedangkan unsure teknik berkaitan dengan awalan, tumpuan atau tolakan, saat melayang dan waktu mendarat (Gunter Benhart 1993:45). Latihan *plyometric* dapat ditingkatkan melalui periodisasi Latihan yang tepat dengan menerapkan prinsip-prinsip Latihan serta ditunjang intensitas yang maksimal. Pengaruh Latihan plyometrik akan berdampak pada power dan Kekuatan seringkali disebut sebagai *eksplosive strength* dan perwujudan dari hasil usaha dibagi waktu (*force* dibagi *time*). Pada mahasiswa usia muda, didalam melakukan kegiatan fisiknya, terutama dalam bentuk ketrampilan gerak lebih cepat dalam mengambil suatu keputusan. Jaringan-jaringan tubuh anak usia muda mempunyai fleksibilitas yang tinggi. Beberapa aspek yang harus dikuasai dalam melakukan gerakan lompat jangkit yaitu ketepatan dan kecepatan dengan ketepatan seseorang mampu untuk menentukan gerakan baik dari awalan hingga pendaratannya, dan kecepatan ini juga meliputi kecepatan didalam berlari dan melompat sehingga membantu menghasilkan gerakan yang baik. Dalam upaya ini latihan yang diberikan berkaitan dengan variasi latihan dirancang melalui program latihan yang berisikan materi dasar tentang lompat jangkit berupa teknik-teknik dengan menggunakan variasi latihan tadi selain itu juga latihan berisikan beberapa latihan fisik agar dapat mampu menyiapkan siswa berkaitan dengan peningkatan prestasi lompat jangkitnya.

Metode

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi klub atletik adios Surakarta dalam mengembangkan prestasi atlet lompat jangkit. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung pelatih dan atlet yang mendalami nomor lomba lompat jangkit cabang olahraga atletik. Sedangkan untuk penambahan fasilitas sarana dan prasarana melalui penyampaian materi, FGD (*focus group discussion*) dan diakhiri musyawarah bersama antara pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, pengurus praktek Latihan lompat jangkit dan plyometrik dengan metode program latihan yang tepat. Serta penyampaian materi dari nara sumber. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan

untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah ditetapkan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung atlet dan pelatih adios Surakarta klub atletik. Peserta dibagi dalam 2 kelompok terdiri dari 5 orang anggota. Lokakarya praktek langsung setelah diberikan penjelasan oleh tim pemateri pengabdian masyarakat dari Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

1. *Skill* dasar melatih atletik nomor lompat jangkit.

Palatih dan atlet diberikan implementasi teknis melatih lompat jangkit. Tinjauan secara teknis pada lompat meliputi empat masalah yaitu : cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara, dan cara melakukan pendaratan. Lompat jangkit terdiri dari gerakan teknik awalan atau tahap lari, tolakan (take off), melayang di udara dan pendaratan (landing) yang dilakukan secara simultan dalam rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus. Keempat tahapan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan teknik yang benar supaya hasilnya mencapai maksimal. Namun syarat utamanya adalah pengembangan daya atau power. Daya atau power ini dikembangkan dari awalan yang cepat dan lompatan keatas yang kuat dari balok tumpuan atau tolakan. Karena kecepatan itu sangat penting, maka tidaklah mengherankan kalau kebanyakan pelari cepat menjadi pelompat ulung. Sehingga kemampuan atlet dalam mengembangkan prestasi akan menjadi lebih baik. Akan tetapi dalam implementasi ini terdapat pengaruh yang signifikan dalam peningkatan prestasi dan minat anak dalam melakukan Latihan. Karena Latihan ini tidak membosankan dan lebih cenderung pada Latihan dengan prinsip Latihan yang menyenangkan.

2. *Skill* praktek Latihan plyometrik dalam peningkatan prestasi atlet nomor lompat jangkit.

Berdasarkan pada fungsi anatomi dan hubungannya dengan olahraga Bentuk-bentuk latihan ini meliputi :

Single Leg Hops, merupakan bentuk latihan untuk mendapatkan ketinggian dan jarak horisontal. Latihan-latihan ini mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai. Secara umum latihan " bounds" memiliki aplikasi yang sangat luas dalam aktivitas olahraga. Single Leg Hops. Merupakan bentuk latihan untuk mencapai kecepatan dan ketinggian maksimum dari gerakan tungkai, juga untuk menambah jarak horizontal tubuh. Latihan-latihan ini untuk mengembangkan power otot-otot pinggul dan tungkai.



Gambar 2: implementasi plyometrik

Berikut factor pendukung dan factor penghambat kegiatan pengabdian masyarakat pada ADIOS UTP:

1. faktor mendukung: besarnya minat dan antusiasme peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif.
2. Faktor penghambat: keterbatasan waktu implementasi dan pelatihan skill serta masih kurangnya ketersediaan sarana dan prasarana penunjang lain untuk merealisasikan hasil kegiatan pasca kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. *Skill* dasar melatih atletik nomor lompat jangkit berjalan dengan baik.
2. *Skill* praktek Latihan plyometrik dalam peningkatan prestasi atlet nomor lompat jangkit yang sesuai.

Daftar Pustaka

- Andi Suhendro. 1999. Dasar-Dasar Kepeleatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Bernhard, G. 1993. Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, lompat jangkit, Jangkit, dan Loncat Galah. Semarang: Dahara Prize.
- Fleishman, Edwin A. 1965. The Structure and Measurement of Physical Fitness. Washington, DC : Prentice Hall Inc.
- Radcliffe, J.C, and Farentinos, R.C. 1985. Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power. Alih Bahasa : Sugiyanto. 1994. Surakarta : Program Studi Ilmu Keolahragaan. Program Pasca Sarjana.