

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri. Kecemasan adalah emosional negatif yang dirasakan manusia, munculnya perasaan dan pikiran yang tegang, biasanya disertai dengan gejala detak jantung kencang, berkeringat, dan sesak (Gheralyn Regina, 2020, h.679). Rasa cemas dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat, dan cemas berat sekali.

Kecemasan menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstern, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Kecemasan adalah mengenali bahwa suatu peristiwa yang dihadapi oleh seseorang berada diluar jangkauan kenyamanan pada sistem konstruk seseorang (Vita Wijaya, 2021, h.27).

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan (vita Wijaya, 2021, h.27-28). Kecemasan tidak selalu berdasar kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidak mampuan diri sendiri.

Kecemasan merupakan permasalahan psikologi yang sering muncul pada setiap individu. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologi (H.J.S. Husdarta, 2011, h.73).

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir apa yang akan dilakukan karena merasa takut tidak bisa melakukan apa yang sudah disampaikan maka dari itu mulailah merasa gugup dan ketegangan pada saat melakukannya.

Tingkat kecemasan yang dirasakan setiap individu berbeda-beda, dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menyesuaikan diri dan

mengatasi situasi yang memicu kecemasan (Gheralyn Regina, 2020, h.679). kecemasan merupakan perasaan yang normal yang dimiliki manusia, karena saat merasa cemas manusia disadarkan dan diingatkan bahwa ada situasi bahaya yang mengancam. Namun saat kecemasan yang tadinya normal dan dapat dikontrol berubah menjadi kecemasan yang terus menerus dan tidak dapat dikontrol, kecemasan itu akan mengganggu aktivitas sehari-hari (Gheralyn Regina, 2020, h.679). Kecemasan dapat diartikan sebagai keadaan mental yang tidak enak yang ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan, dan prarasa yang tidak baik yang tidak dapat dihindari oleh seseorang (Supri Yanti, 2013, h.283).

2. Macam-Macam Kecemasan.

Menurut (Amin, 2016, h.10) kecemasan dibedakan menjadi 3 yaitu:

- 1) Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Melakukan sesuatu yang bertentangan dengan kata hatinya atau keyakinannya. Misalnya, seorang mahasiswa yakin bahwa pekerjaan “ngepek” waktu ujian adalah perbuatan yang tidak baik ia melakukan perbuatan itu. Ketika pengawas lewat di depannya, mahasiswa itu sangat cemas keringat dingin bercucuran.
- 2) Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Cemas dekat dengan takut. Ia merasa cemas ketika akan menempuh ujian.
- 3) Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas/tidak tentu. Apa yang ditakuti itu sebenarnya tidak seimbang, malahan kadang-kadang

yang ditakuti itu hal-hal/benda-benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya perbuatan biasa, tetapi yang sangat luar biasa adalah patologis atau yang sering disebut phobia “phobia ini rasa takut terhadap sesuatu yang tidak diketahui lagi penyebabnya”.

Sedangkan menurut (Amin 2016, h.11) membedakan kecemasan menjadi dua bagian yaitu:

- 1) Kecemasan bawaan yaitu faktor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai situasi yang mengandung ancaman, atau situasi yang mengancam.
- 2) Kecemasan sesaat yaitu suatu keadaan atau kondisi yang berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini.

3. Tanda-Tanda Kecemasan.

Menurut (Amin 2016, h.11-12) kecemasan timbul dengan gejala-gejala yang bersifat fisik dan mental yaitu:

- 1) Gejala-gejala yang bersifat fisik: jari-jari (tangan) selalu merasa dingin, detak-detak jantung menjadi cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, napsu makan kurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak dan sebagainya.
- 2) Gejala-gejala yang bersifat mental: takut yang sangat, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan.

Gejala-Gejala tersebut hamper sependapat dengan tanda-tanda kecemasan yang dijelaskan (Amin 2016, h.12) bahwa kecemasan dapat menimbulkan perubahan yaitu:

- 1) Perubahan Fisiologi, antara lain: denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, gemetaran, mulut kering yang mengakibatkan bertambah rasa haus, mual-mual, otot-otot pundak dan leher menjadi kaku.
- 2) Pengaruh Psikologi, antara lain: gelisah, panik, tegang, gejala emosi naik turun, tidak bisa konsentrasi sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau, dan keraguan-keraguan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan uraian para ahli di atas mengenai gejala/tanda yang muncul bentuk dari reaksi kecemasan maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan muncul reaksi fisiologi dan psikologi dalam tubuh kita tanpa kita sadari maupun tidak disadari oleh kita.

4. Jenis-Jenis kecemasan.

Tingkat kecemasan menjadi 4 tingkat yaitu: kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan tingkat panik. Kecemasan dalam tingkat ringan dan sedang dapat berpengaruh positif dalam performa belajar peserta didik, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar. Namun sebaliknya, dapat berpengaruh buruk apabila

kecemasan tersebut dalam tingkat berat atau pun panik. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Kecemasan dapat berperan dalam timbulnya kelelahan emosional. Gejala kecemasan juga dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan.

psikoanalisis banyak mengkaji tentang kecemasan ini, dalam kerangka teorinya, kecemasan dipandang sebagai komponen utama dan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu. Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral (Vita Wijaya, 2021, h.29).

- a) Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada dilingkungan maupun di dunia luar.
- b) Kecemasan neurotik yaitu rasa takut, insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak -

kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.

- c) Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego) orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Peplau mengidentifikasi 4 tingkatan kecemasan yaitu (Vita Wijaya, 2021, h.29):

- a. Kecemasan Ringan.

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

- b. Kecemasan Sedang.

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

c. Kecemasan Berat.

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu \ mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik.

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

B. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

1. Pengertian Pembelajaran.

Guru adalah pendidik, yang menjadi tokoh, panutan, dan identifikasi bagi para peserta didik, dan lingkungannya. Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik (E. Mulyasa, 2014, h.24). Dalam pembelajaran, tugas guru yang paling utama adalah mengkondisikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi siswa. Dengan demikian, pembelajaran merupakan suatu proses membuat siswa belajar melalui interaksi siswa dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku bagi siswa.

Diungkapkan oleh (Qurrota'ayun, 2019, h.18-19) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

a. Tujuan Pembelajaran.

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.

b. Alat Pembelajaran (media).

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

c. Evaluasi.

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi

yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar diri guru untuk membuat siswa belajar pada saat penyampaian dikelas atau diluar kelas, dengan perubahan itu mendapatkan kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

2. Tujuan dan Ruang Lingkup Penjasorkes.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan yang sifatnya menyeluruh. Aktivitas jasmani yang dilakukan merupakan alat yang digunakan agar dapat mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan. Diharapkan juga akan berkembang nilai-nilai sosial yang ada dalam diri peserta didik. Selain itu peserta didik akan terbina secara mental, sehingga mampu untuk menghadapi persoalan di masyarakat.

Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:2) menyebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- A. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola

basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

- B. Aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- C. Aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- D. Aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- E. Aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- F. Pendidikan luar kelas, meliputi piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- G. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

H. Karakteristik Siswa Usia 13-15 Tahun

Anak SMP rata-rata berusia antara 12-15 tahun, dalam usia ini anak akan memasuki masa remaja. Untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti.

C. Lompat tinggi

Cabang olahraga atletik terbagi kedalam beberapa nomor yaitu: nomor lari, lompat dan lempar. Berlari, melompat juga melempar merupakan sifat alamiah manusia. Pada zaman dahulu kemampuan ini dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan diri, untuk berburu dan yang lainnya. Berdasarkan sifat alamiah tersebut seharusnya pembelajaran atletik di sekolah digemari atau siswa antusias dalam mengikutinya. Cabang atletik sendiri merupakan cabang yang sangat menarik untuk dikembangkan dalam hal metode dan variasi latihan.

Lompat merupakan nomor dalam cabang olahraga atletik yang didalamnya terdiri dari nomor: lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat tinggi merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang unik, karena awalan lompat tinggi gaya flop ini diharuskan menikung/kurva. Lompat tinggi merupakan cabang pembelajaran atletik yang pada umumnya pembelajaran olahraga cabang atletik yang kurang diminati oleh siswa.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu. Kompetisi dalam atletik terbagi menjadi beberapa nomor yang dikelompokkan berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar (PASI, 1993:1). Pada tahap pembelajaran teknik lompat tinggi gaya flop, seorang pelatih harus melakukan pengawasan khusus dan drill gerak teknik yang efektif dan efisien berdasarkan ilmu biomekanika agar dapat tercapai prestasi lompatan yang maksimal. Prestasi merupakan usaha multikompleks yang melibatkan banyak faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal.

Guru mempunyai peranan yang sangat penting atas terbentuknya prestasi atlet, selain harus mempunyai banyak pengetahuan dan wawasan tentang cabang olahraga yang dikuasai, pelatih juga harus mempunyai keahlian khusus atau spesifik pada satu nomor, sehingga program latihan yang diberikan kepada atlet benar-benar berkualitas.

Dalam cabang olahraga Atletik terdapat beberapa nomor didalamnya, salah satu yang akan dibahas disini adalah merupakan bagian dari nomor lompat yaitu Lompat Tinggi Gaya Flop. Dalam lompat tinggi seorang pelompat akan berusaha melompat ke atas dengan tumpuan pada satu kaki dengan sekuat-kuatnya agar ia dapat melayang ke atas melewati mistar dan mendarat di bak lompat atau matras. Pada lompat tinggi diperlukan teknik lompatan yang paling ekonomis dan efisien. Metode mental *practice* (imajiner) merupakan pelatihan kognitif tentang keterampilan fisik yang didalamnya itu tanpa melibatkan aktivitas fisik (Raymund pierre, 2013,

h.597). Jadi dapat disimpulkan bahwa mental *practice* (imajiner) adalah pelatihan keterampilan gerak yang didalamnya itu tanpa melibatkan aktifitas fisik.

Prestasi optimal dapat tercapai apabila program yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan keadaan atlet dan program latihan yang diberikan tepat dengan sasaran yang diinginkan. Keterbatasan pelatih pada saat melakukan proses berlatih melatih yaitu pelatih mengawasi lebih dari satu nomor, sehingga pada saat latihan teknik lompat tinggi gaya flop fokus pelatih menjadi berkurang. Akibatnya proses berlatih melatih tidak dapat dilakukan secara maksimal berdasarkan penerapan prinsip-prinsip latihan yang ideal, khususnya pada saat melatih gerak teknik lompat tinggi gaya flop.

Lompat tinggi merupakan nomor teknik yang memerlukan gerak yang efektif dan efisien untuk memperoleh ketinggian yang setinggi-tingginya. Oleh karena itu, perlu adanya koreksi secara langsung pada setiap gerakan untuk membenarkan teknik yang kurang efektif. Kemampuan pelatih dalam menganalisis setiap gerak yang dilakukan oleh atlet sangat menentukan keberhasilan dalam proses pembelajaran gerak teknik.

Latihan metodik khusus mengajar lompat tinggi gaya flop adalah latihan yang digunakan untuk mengembangkan teknik lompat tinggi gaya flop dengan baik, cepat, tepat, luwes, dan lancar pelaksana latihan yaitu lari awalan, biasanya awalan/ancang-ancang itu digunakan 3 langkah, 5 langkah, 7 langkah dan sebagainya serta langkah terakhir panjang dan berat ada dibelakang, menolak dan memutar badan, melompat tanpa mistar. Perubahan-

perubahan fungsi fisiologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih melalui suatu program latihan yang intensif yang dilandaskan pada prinsip overload dimana secara progresif menambah beban kerja, jumlah ulangan pengulangan serta kadar intensitas dari pengulangan tersebut.

Alat bantu pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar mengajar. Pemanfaatan alat bantu seharusnya merupakan bagian yang harus mendapat perhatian guru atau fasilitator dalam setiap kegiatan pembelajaran karena merupakan alat penyampaian pesan kepada peserta didik. Oleh karena itu guru atau fasilitator perlu mempelajari bagaimana menetapkan alat bantu pembelajaran agar dapat mencapai tujuan pembelajaran dalam proses belajar mengajar. Untuk melakukan lompat tinggi gaya flop ini dirasakan sangat sulit dan bahkan membahayakan (terutama bagi atlet pemula atau para pelajar), padahal lompat tinggi memiliki terapan yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari). Lompatan itu merupakan suatu bagian yang penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat-lompat untuk menyatakan kegembiraannya dan kesukaannya untuk bergerak (Dwi Khusnul Wulandari 2014, h.359).

menyatakan bahwa kondisi fisik yang dapat meningkatkan lompatan adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan dan keterampilan. Bahwa seluruh bentuk latihan lompat tinggi harus diarahkan untuk perbaikan umum bagi semua grup-grup otot-otot, yang seimbang

terpusatkan marata pada kekuatan dan kelenturan yang nanti akan menambah kapasitas fisiologis pada sang atlet (Siddiq Nurwansyah, 2014, h.3).

Tujuan dari lompat tinggi adalah meloncat melewati mistar setinggi-tingginya dan mendarat pada matras dengan tidak menjatuhkan mistar, tentu diperlukan kekuatan, kelenturan dan kecepatan yang digabungkan menjadi keterampilan gerak dalam menolak, melayang diatas mistar dan melakukan pendaratan dengan baik (Hadziq dan Nurfitri, 2010, h.153). Sedangkan lompat tinggi adalah termasuk ke dalam lompatan vertikal, karena si pelompat berusaha memindahkan titik berat badan setinggi-tingginya dalam upaya melampaui suatu ketinggian (mistar lompatan) (Qomarullah dkk, 2012, h.68). Gerak dasar dominan dalam lompat tinggi adalah awalan, melompat atau tolakan ke arah vertikal, serta pendaratan.

1. Langkah-Langkah Lompat Tinggi Gaya Flop

a. Lari Awalan

Lari awalan merupakan tahapan pertama dalam lompat tinggi yang harus dilakukan atlet, khususnya lompat tinggi gaya flop. Lari awalan dalam lompat tinggi gaya flop pada umumnya memiliki jalur berbentuk huruf J dengan bagian lurus dan melengkung (kurve) hampir setengah lingkaran. Lari awalan yang dilakukan atlet pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan suatu momentum ke depan yang akan bermanfaat bagi atlet dalam usahanya mencapai keefektifan gerak pada tahap berikutnya.

Pelaksanaan awalan lurus pada lompat tinggi gaya flop didasari pada prinsip-prinsip gerak linier dimana atlet harus menciptakan suatu

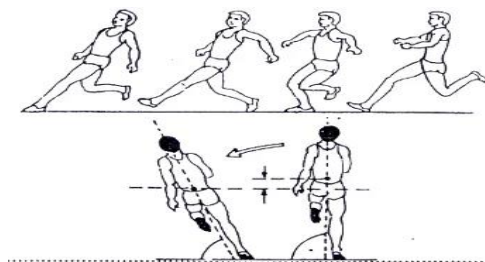
kecepatan awalan dan mengkoordinasikannya dengan irama langkah. Sedangkan penggunaan awalan melengkung pada lompat tinggi gaya flop didasarkan pada prinsip-prinsip gerak anguler dimana gaya sentrifugal akan memberikan pengaruh yang besar pada saat melakukan take off, yaitu pada saat terjadi perubahan dari gerak horizontal mejadi gerak vertikal.

Dengan demikian awalan melengkung akan memberikan manfaat bagi pelompat pada saat melakukan take off ke arah mistar. Artinya dengan sadar pelompat akan terlempar ke luar menjauhi titik pusat kurva jalur lari awalan sehingga pelompat akan melewati mistar. Agar gaya sentrifugal dapat dimanfaatkan secara tepat pada titik tumpuan maka atlet harus mampu melawan gaya tersebut dengan memanfaatkan gaya sentripetal pada saat tubuh atlet condong ke dalam kurva jalur lari awalan. Selain itu, keuntungan lain yang dapat diperoleh atlet dengan mencondongkan badan ke dalam kurva ialah akan memudahkan pelompat untuk menurunkan titik pusat massa tubuh.

Setelah jalur awalan ditentukan, maka lari awalan dalam gaya flop biasanya terdiri dari 8 sampai 12 langkah. Dalam melakukan lari awalan, pengontrolan terhadap kecepatan lari dan irama langkah harus dilakukan agar frekuensi langkah dapat meningkat progresif dan terjadi pergerakan lari yang akseleratif. Artinya irama langkah dalam lari awalan harus bertambah cepat karena semakin cepat laju awalan akan mempermudah timbulnya gerak putaran keluar pada poros vertikal setelah tumpuan dilakukan.

Pergerakan atlet dalam menciptakan frekuensi, irama, dan kecepatan langkah yang semakin cepat terjadi pada saat memasuki bagian awalan yang melengkung yaitu pada saat tiga langkah terakhir dalam lari awalan. Dalam tiga langkah terakhir ini, terjadi perubahan irama langkah yaitu dari pendek-panjang-pendek serta postur gerak tubuh pelompat harus sedikit condong ke dalam kurva jalur lari awalan yang melengkung sekitar 20-30 derajat. Pada saat dua langkah terakhir gerakan lari yang condong ke depan harus dirubah menjadi kecondongan ke belakang yang cukup. Hal ini bertujuan untuk menurunkan titik pusat massa atlet dan memperpanjang jalur lari akselerasinya. Artinya, pada saat atlet melakukan perpanjangan langkah di dua langkah terakhir maka secara otomatis titik pusat massa akan semakin rendah.

Pada satu langkah terakhir, kaki tolak pelompat harus kuat dan aktif dengan posisi ayunan lengan ke belakang. Posisi badan pelompat yang masih condong ke samping dirubah menjadi tegak lurus sehingga titik pusat massa pelompat akan naik. Posisi tersebut akan berguna bagi pelompat dalam memperoleh suatu momentum sudut yang akan menghasilkan gerak putar yang diperlukan pada saat melayang. Adapun rangkaian gerak teknik awalan lompat tinggi gaya flop, dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. 1 Gerak teknik awalan (sumber: IAAF Level 1, 2000: 109)

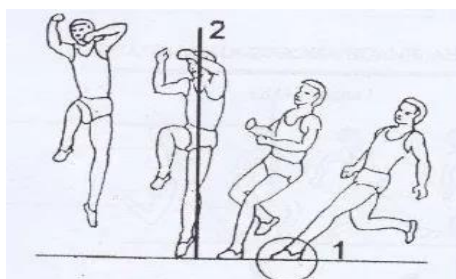
b. Tolakan.

Tolakan merupakan tahap yang harus dilakukan setelah atlet melakukan tahap lari awalan. Menurut (Magma 2014: 1), tahap take off merupakan salah satu tahapan yang paling penting dalam lompat tinggi khususnya gaya flop. Artinya, dengan melakukan gerak teknik take off secara efektif dan efisien atlet akan mampu menghasilkan suatu ketinggian lompatan yang maksimal. Untuk dapat melakukan gerak teknik secara efektif dan efisien maka pelatih dan atlet harus mengetahui secara detail bagian-bagian dari pergerakan gerak teknik pada saat melakukan tolakan.

Pergerakan gerak teknik dari tahap tolakan (take off) dapat diuraikan dalam tiga bagian yaitu touch down, amortisasi, dan pelaksanaan bertolak. Pada saat touch down, posisi badan condong ke dalam kurva diikuti pergerakan telapak kaki tolak yang dihentakkan secara cepat dan kuat pada titik tumpuan.

Pada saat amortisasi, lutut kaki tolak atlet harus ditekek sekitar 1300-1600 agar strain energi pada sendi lutut dapat dimanfaatkan atlet untuk memperoleh momentum pada saat bertolak. Selain itu, pinggang atlet harus berada di belakang titik bertolak dengan posisi lengan diayun ke

depan. Pelaksanaan bertolak ditandai dengan posisi badan yang tegak lurus atau sejajar tangan kaki penolak yang diluruskan, kaki bebas (selain kaki tumpu) diangkat dan ditekuk, serta kedua tangan diangkat. Singkatnya, Nicholas P. Linthorne & Brett A. Kemble menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan take off adanya kontribusi dari pergerakan sendi-sendi pada pergelangan kaki, lutut, dan pinggul sangat berpengaruh pada saat melakukan take off. Pergerakan sendi-sendi tersebut dipengaruhi oleh kecepatan pada saat lari awalan dan penentuan titik tumpuan pada saat touch down. Artinya, atlet yang melakukan lari awalan dan touch down dengan tepat akan menghasilkan pergerakan yang aktif dari sendi-sendi pergelangan kaki, lutut, dan pinggul sehingga akan mempermudah atlet dalam memperoleh hasil lompatan yang maksimal.

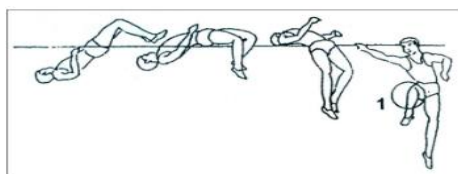


Gambar 2. 2 Gerak teknik tolakan (sumber: IAAF Level 1, 2000: 110)

c. Melayang.

Melayang merupakan salah satu tahap gerak teknik dalam lompat tinggi yang harus dilakukan setelah atlet melakukan tahap bertolak (take off). IAAF Level II (2001: 8) menjelaskan bahwa setelah bertolak (take off), maka pelompat akan melakukan gerakan ke arah depan atas sebagai upaya untuk melewati mistar.

Keberhasilan pelompat dalam melakukan gerakan melayang pada gaya flop dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya: gerakan take off serta pemanfaatan poros bahu dan pinggang. Gerakan melayang pada gaya flop dilakukan dengan cara membelakangi mistar sehingga pemanfaatan poros bahu dan pinggang harus dilakukan secara maksimal. Agar putaran bahu dan pinggang dapat dilakukan secara maksimal, maka pelompat harus menghasikan gerak putaran mengitari tiga poros tubuh, yaitu: (1) Poros horizontal, yaitu arah gerakan utama dan paralel dengan tanah; (2) Poros vertikal, yaitu: arah massa, siku-siku dengan tanah; dan (3) Poros lebar, yaitu: siku-siku dengan arah gerakan utama, paralel dengan tanah (IAAF level II, 2001: 8).

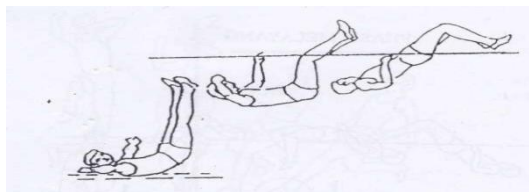


Gambar 2. 3 Gerak teknik melayang (sumber: 2000:111)

d. Mendarat.

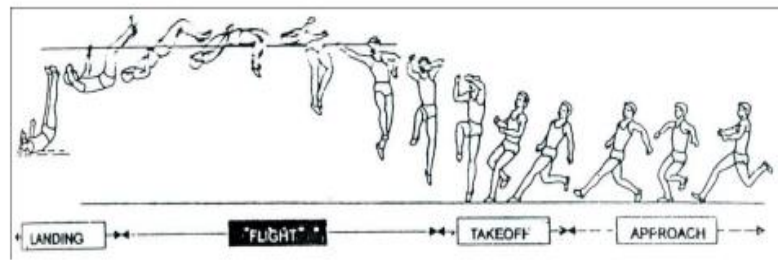
Pendaratan merupakan tahap terakhir dari tahapan-tahapan teknik yang ada dalam lompat tinggi. Pada lompat tinggi gaya flop, pendaratan dilakukan dengan cara menjatuhkan bagian bahu dan punggung serta membentuk bidang datar. Bidang datar yang dibentuk oleh atlet saat mendarat pada matras dilakukan dengan menjulurkan kedua kaki ke atas dan kedua lengan harus dibuka lebar ke samping. Hal ini bertujuan untuk menghindari kemungkinan terjadinya cedera. Kemungkinan cedera yang

akan terjadi apabila lengan tidak dibuka lebar ke samping adalah adanya benturan yang keras antara atlet dan penampang (matras) karena pada saat mendarat tekanan yang dihasilkan atlet tidak dapat diperkecil sehingga gaya yang dihasilkan juga tidak dapat tersebar ke penampang (matras) (Larisa Parama Adam, 2016. h.17).



Gambar 2. 4 Gerak teknik mendarat (sumber: 2000: 112)

Penjelasan tentang tahap-tahap gerak teknik lompat tinggi gaya flop telah diuraikan secara rinci dari mulai gerak awalan, bertolak, melayang, dan pendaratan. Berdasarkan hasil penjelasan di atas menunjukkan bahwa gerak teknik lompat tinggi gaya flop merupakan serangkaian gerakan yang kompleks dan harus dilakukan secara simultan agar mendapatkan hasil lompatan yang maksimal. Untuk itu, setiap pelaksanaan gerak teknik gaya flop harus dilakukan dengan benar agar menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Adapun gambar keseluruhan dari tahapan-tahapan gerak teknik lompat tinggi gaya flop dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. 5 Gerak Keseluruhan (IAAF level I, 2000:107)