

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengetahui dan mengembangkan potensi dan bakat olahraga yang mereka miliki. Disamping itu, hal ini merupakan sebagai usaha untuk mensosialisasikan serta mempopulerkan olahraga di kalangan masyarakat umum. Dalam lingkungan pendidikan, olahraga atletik khususnya bertujuan untuk menciptakan kebugaran fisik dikalangan anak didik sehingga dengan demikian tercipta anak didik yang sehat, kuat dan berprestasi.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga karena atletik yang pertama kali meletakkan dasar penajaman kinerja otot, pernafasan dan kelenturan pada seorang atlet. Seorang atlet tidak dapat menguasai suatu cabang olahraga dengan baik tanpa memiliki dasar-dasar atletisme seperti yang telah disebutkan diatas, oleh karena itu atletik disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga karena setiap cabang olahraga terdapat dasar-dasar atletik. Cabang olahraga atletik yang meliputi lari, lompat, lempar dan jalan merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup digemari dikalangan masyarakat Indonesia. Keadaan ini dimungkinkan karena peraturan dalam olahraga ini sederhana dan perlengkapannya mudah diperoleh. Namun dalam pencapaian prestasi dalam olahraga ini tidak terlepas dari pelaksanaan latihan yang rutin dan efektif. Latihan yang dilakukan oleh setiap atlet untuk semua cabang olahraga termasuk atletik akan memberikan dampak positif

dalam pencapaian sebuah prestasi. Pelaksanaan latihan sebelum berolahraga akan mempengaruhi hasil atau prestasi yang akan dicapai, namun dalam melakukan latihan harus memperhatikan beberapa aspek antara lain kesesuaian latihan dengan cabang olahraga, tujuan latihan dan sebagainya. Program latihan sangat menentukan tingkat kebugaran jasmani dan kebugaran juga berpengaruh terhadap peraih prestasi atlet. Prestasi dan keberhasilan dalam cabang olahraga tidak terlepas dari pada latihan kekuatan otot-otot yang terlibat dalam cabang olahraga tertentu. Kekuatan merupakan salah satu komponen fisik yang paling utama, tanpa kekuatan maka unsur-unsur fisik lainnya tidak akan terbentuk. Disamping itu kekuatan sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan dan memegang peranan penting dalam aktivitas olahraga. Tanpa kekuatan otot yang baik tidak mungkin prestasi olahraga dapat dicapai, oleh karena itu untuk mendapatkan kekuatan yang maksimal maka harus dilakukan program latihan fisik yang relevan dengan jenis olahraga yang diikuti.

Cabang olahraga atletik yang merupakan aktivitas jasmani atau fisik yang sering dipertandingkan adalah nomor lompat, sehingga yang menjadi titik fokus dalam penelitian ini adalah lompat jauh. Pada nomor lompat khususnya pada nomor lompat jauh terlihat jelas bahwa proses lompat jauh dilakukan dengan awalan, *take off*, gaya badan saat di udara dan posisi badan saat landing atau mendarat. Dalam lompat jauh ditentukan oleh gaya dimana gaya yang efektif merupakan gaya tiap anggota badan. Ini jelas pengertian bahwa seorang pelompat jauh harus menguasai teknik dasar lompat jauh atau mampu menganalisa setiap gerakan yang dilakukan. Akan tetapi untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam

hal ini berupa jauhnya lompatan, maka dengan teknik yang benar bukan berarti sudah cukup, namun harus didukung oleh kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik yang berperan langsung dalam proses pelaksanaan lompat jauh adalah otot tungkai. Tungkai merupakan anggota tubuh bagian bawah atau disebut juga dengan “extremitas inferior” yang terdiri dari pinggul, paha, betis dan kaki. Dengan demikian kekuatan otot tungkai meliputi pengukuran anggota tubuh bagian bawah mulai dari pinggul hingga ketelapak kaki. Salah satu nomor cabang atletik adalah lompat jauh, yang secara biologis (*faal*) memberikan porsi yang lebih besar terhadap peran dari otot tungkai. Kebiasaan latihan otot tungkai sangat berhubungan erat dengan hasil yang ingin dicapai yakni jarak lompatan, sebab kekuatan otot tungkai telah terlatih dan berkontraksi dengan baik. Secara singkat dapat dikatakan bahwa latihan otot dapat mempengaruhi hasil dari suatu kegiatan cabang olahraga.

Berdasarkan keadaan dilapangan, peneliti menemukan bahwa ketidak mampuan siswa dalam melakukan kegiatan olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh, dan sering mengabaikan latihan-latihan fisik yang meliputi, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelenturan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, reaksi dan koordinasi, sehingga tidak maksimal dalam melakukan lompatan. Terbukti bahwa, dalam melaksanakan lompat jauh, dari jumlah 15 orang siswa yang keseluruhan adalah laki-laki dalam melakukan lompat jauh belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Adapun yang menyebabkan hasil lompatan siswa di SMA NEGERI 1 Gorontalo kurang maksimal yakni kurangnya kecepatan dalam melakukan awalan, tidak tepatnya kaki tumpu pada saat melakukan

tolakan pada papan tumpuan dan posisi badan pada saat diudara tidak menunjukkan gaya apa yang akan digunakan serta kurangnya keseimbangan pada saat melakukan pendaratan,.

Bertolak dari fenomena tersebut diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk membuktikan apakah dengan melatih kekuatan otot tungkai dapat memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jauh yang diformulasikan dalam judul “**Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Kelas X2 SMA Negeri 1 Gorontalo**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah adalah:

1. Kurang maksimal atau jauhnya hasil lompatan dikarenakan tidak adanya kecepatan pada saat melakukan awalan.
2. Kurang tepat dan kuatnya kaki tumpu dalam melakukan tolakan pada papan tumpuan.
3. Posisi badan (gaya) pada saat diudara tidak mencerminkan suatu gaya yang ada pada lompat jauh Serta kurangnya keseimbangan pada saat melakukan pendaratan.

C. Rumusan Masalah

Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Kelas X2 SMA Negeri 1 Gorontalo?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Kelas X2 SMA Negeri 1 Gorontalo

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemahaman terhadap pengembangan teori atletik pada umumnya dan lompat jauh gaya menggantung serta bentuk-bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada khususnya.

2. Secara Praktis

1) Bagi Sekolah

- a) Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.
- b) Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam mengajarkan atletik nomor lompat jauh gaya menggantung di Sekolah.
- c) Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya lompat jauh gaya menggantung.

2) Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian bentuk-bentuk latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung.

3) Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yakni mendapatkan pengalaman berharga yang merupakan latihan berpikir yang bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran penjasokes mengenai latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung.