

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, dalam upaya mengembangkan prestasi yang setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga. Disiplin ilmu tersebut antara lain: ilmu biomekanika, *sport medicine*, fisiologi anatomi, kinesiology, ilmu kepelatihan olahraga, psikologi, serta disiplin ilmu yang lain.

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya lompat jauh adalah kekuatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak. Latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh banyak ragamnya, yaitu lompat naik turun bangku, latihan jongkok berdiri, latihan naik turun tumit, latihan *squat jump*, naik turun tangga dan lain-lain. Dari bermacam-macam metode latihan tersebut belum diketahui dengan pasti metode mana yang paling efektif dan baik hasilnya untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Salah satu metode latihan yang baik dan efektif diantaranya eksperimen mengenai latihan *plyometric* yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil lompat jauh yang maksimal. Dalam melakukan latihan ini merupakan latihan kekuatan otot kaki. Lingkup yang dilatih dalam latihan ini adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot tungkai, sehingga dengan latihan tersebut diharapkan akan memberikan peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu, dari hasil penelitian data awal lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X rata-rata 2,82.

Untuk mengikuti perkembangan tersebut, maka segala usaha ke arah pembinaan terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh pelatih dan khususnya di sekolah yaitu guru penjasorkes, dimana selalu berupaya membina dan melatih siswanya dengan lebih

profesional dalam pengembangan bakat usia dini. Unsur fisik yang menunjang dalam latihan *plyometric* yaitu: kecepatan, kekuatan, power, dan daya ledak otot.

Di SMK Negeri 2 Gorontalo prestasi olahraga khususnya dalam cabang atletik nomor lompat dalam hal ini lompat jauh prestasinya masih belum maksimal. Berdasarkan hasil observasi di antaranya kurangnya prestasi atletik nomor lompat jauh pada siswa kelas X. Salah satu penyebabnya kurang tepatnya metode latihan yang diberikan guru kepada siswa, sehingga mempengaruhi jauhnya lompatan. Di sekolah SMK Negeri 2 Gorontalo hanya terbiasa dengan metode latihan gaya lama dimana, metode yang digunakan beban latihannya tidak relevan dengan hasil yang ingin dicapai yaitu jauhnya lompatan. Disamping itu kendala-kendala lain yang menghalangi prestasi siswa yaitu kurangnya sarana dan prasarana yang belum memadai.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal akan membutuhkan daya ledak otot yang terlatih, besar kemungkinannya dapat menambah hasil lompat jauh lebih sempurna. Sehingga hal ini yang mendorong penulis untuk mengadakan semua penelitian adalah ilmiah guna melihat sejauh mana pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo. Dengan demikian dengan adanya penelitian ini bisa membantu atau memperbaiki prestasi yang ada di sekolah tersebut.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka penulis mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

Prestasi olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh di SMK Negeri 2 Kota Gorontalo masih perlu mendapat perhatian. Latihan *plyometric* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan serta memberikan pengaruh terhadap siswa dengan waktu yang tidak lama dalam mencapai hasil lompat jauh yang maksimal. Latihan *plyometric* sangat

cocok untuk digunakan sebagai metode latihan dalam meningkatkan hasil lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo.

### **1.3 Pembatasan masalah**

Sebagaimana pada susunan identifikasi masalah yang telah dibentuk dalam penelitian, maka penelitian ini hanya membatasi pada beberapa permasalahan saja. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi perluasan makna dalam penelitian.

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini hanya terbatas pada:

- a. Ruang lingkup penelitian ini hanya pada keterkaitan pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo.
- b. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil populasi serta sampel penelitian yaitu siswa SMK Negeri 2 Kota Gorontalo yang berjumlah 20 orang siswa.
- c. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian deskriptif, dilakukan dalam waktu dua bulan mulai dari tanggal 14 April sampai dengan 14 Mei 2012.
- d. Penelitian ini menggunakan alat ukur meteran rol.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah latihan *plyometric* dapat mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo?.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas X SMK Negeri 2 Kota Gorontalo

### **1.6 Manfaat penelitian**

a. Manfaat teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa berguna bagi peneliti dan guru penjasorkes dalam mengembangkan latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

b. Manfaat praktis

- 1) Dapat menambah wawasan peneliti, terutama mengenai manfaat latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik.
- 2) Dapat membantu siswa dalam meningkatkan latihan *plyometric* terhadap hasil lompat jauh pada cabang olahraga atletik.