

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Permasalahan**

Olahraga merupakan salah satu bagian terpenting dari aktifitas manusia yang berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental. Oleh karena itu kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terencana akan meningkatkan kebugaran manusia seutuhnya. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani setiap warga Negara Indonesia diharapkan menjadi kuat, sehat, dan tangguh dalam membangun bangsa dan Negara menuju masyarakat yang makmur dan berpikir keadilan.

UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai “setiap aktifitas fisik permainan yang berisi perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain atau diri sendiri”. Sedangkan dewan olahraga Eropa merumuskan olahraga sebagai “aktifitas spontan bebas dan dilaksanakan diwaktu luang”. Definisi terakhir ini merupakan cikal bakal panji olahraga di dunia “*sport for all*” dan di Indonesia pada tahun 1983 dengan semboyan “masyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”

Upaya untuk meningkatkan kinerja dalam bidang olahraga sebagai sarana yang ingin di capai dalam pengembangan dan pembangunan olahraga di Indonesia akan membutuhkan waktu dan proses pembinaan yang lama. Usaha untuk mencapai kemampuan yang diinginkan membutuhkan perhitungan secara masak dengan suatu usaha pembinaan dan pembibitan secara dini serta melalui pendidikan. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian dalam upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia di arahkan pada peningkatan kesehatan jasman, serta di tujukan pada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Untuk mencapai

prestasi dalam olahraga merupakan usaha benar-benar harus di perhitungkan secara masak dengan suatu usaha pembinaan melalui suatu pembimbingan secara dini, sertapeningkatan melalui pendekatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu terkait.

Cabang olahraga atletik merupakan aktifitas fisik masyarakat yang berisikan gerakan-gerakan alamiah seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia, hal ini karna umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Aktifitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling asli dan paling wajar dari manusia.

Cabang olahraga atletik merupakan olahraga perlombaan yang dapat diikuti olah pria maupun wanita. Olahraga ini dilaksanakan dilintasan maupun dilapangan. Atletik diklasifikasi atas beberapa nomor yang diperlombakan, yaitu nomor jalan, nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Olahraga ini dapat dilakukan dengan berbagai tujuan, disamping untuk prestasi, atletik dapat dilakukan untuk tujuan pendidikan.

Cabang olahraga atletik terbagi atas beberapa nomor diantaranya nomor lompat, yaitu lompat jangkit. Sesuai dengan namanya Lompat jangkit adalah salah satu lompatan yang terdiri dari sebuah jingkat (hop), langkah (step), dan sebuah lompat (jump) yang dilakukan secara berurutan dan terpadu, sedangkan rangkaian urutan gerakanya secara lengkap dimulai dari awalan kemudian jingkat, melangkah, dan diakhiri dengan melompat seperti pada lompat jauh.

Salah satu faktor yang terkait pada cabang olahraga atletik khususnya lompat jangkit adalah daya ledak otot tungkai. daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai yang dikerahkan dalam waktu yang singkat. Untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, banyak cara yang dapat dilakukan guna meningkatkan daya ledak otot tungkai, salah satunya dengan maxex training. Maxex training adalah metode baru yang mengkombinasikan kerja maksimal dengan

latihan untuk menghasilkan daya ledak. Metode latihan ini harus dilakukan dengan hati-hati, dengan berbagai macam variasi dan bertahap.

.Prestasi siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo dalam lompat jangkit masih rendah.hal ini berdasarkan pengamatan selama beberapa bulan melaksanakan ppl II di SMP Negeri 3 Kota Gorontalo. Pada saat guru memberikan pelajaran praktek lompat jangkit, siswa sangat antusias dan tertib mengikuti arahan dalam pembelajaran praktek lompat jangkit. Namun sangat di sayangkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jangkit masih rendah.

Mengingat Prestasi olahraga lompat jangkit juga didukung oleh daya ledak otot tungkai, maka hal ini yang menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat sejauh manakah pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa SMP N 3 Gorontalo. Penelitian ini diformulasikan dalam judul: **"Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP N 3 Gorontalo"**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat di identifikasikan beberapa masalah yaitu:

1. Apakah daya ledak otot tungkai sangat berperan dalam melakukan gerakan lompat jangkit?
2. Apakah ada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit?
3. Apakah peningkatan lompat jangkit dapat dilakukan dengan bentuk-bentuk latihan otot tungkai?
4. Seberapa besar pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap peningkatan lompat jangkit?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu lebih difokuskan pada pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut; "Apakah terdapat pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas VIII SMP N 3 Gorontalo".

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas VIII SMP N 3 Gorontalo.

#### **1.6 Kegunaan Penelitian**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi para Guru/Pelatih dan Atlit untuk memilih metode latihan, dalam usaha meningkatkan prestasi Atletik pada cabang olahraga Lompat jangkit pada umumnya, khususnya yang ada di SMPN 3 Gorontalo.
- b. hasil penelitian ini diharapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan latihan kekuatan otot tungkai
- c. dari hasil penelitian ini diharap dapat memberi nilai tambah bagi pelatih, serta guru pendidikan jasmani dalam upaya penyempurnaan latihan kekuatan otot tungkai dalam rangka pembentukan atlit lompat jangkit.