

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat fisik dan mental serta mempunyai kemampuan untuk berfungsi lebih mantap dalam pembangunan bangsa maka olahraga adalah salah satu aspek yang penting perannya. Sehubungan dengan ini maka pendidikan jasmani dan olahraga ini mendapat perhatian yang serius dalam usaha pembinaan.

Salah satu upaya dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah mewujudkan manusia Indonesia yang sehat, trampil, dan bermoral melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Pembinaan pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat serta mental yang baik.

Salah satu tujuan dalam pembinaan olahraga adalah prestasi. Berprestasi merupakan masalah yang kompleks karena berprestasi dalam olahraga adalah salah satu usaha untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa. Seperti yang kita ketahui bersama bahwasanya olahraga mampu menyatukan berbagai bangsa dan Negara di dunia dengan melalui berbagai pentas olahraga yang diselenggarakan baik dalam tingkat regional, nasional maupun internasional. Maka dalam upaya untuk mewujudkan tujuan pembangunan nasional pendidikan olahraga dalam satu kurikulum dijadikan mata pelajaran wajib di semua jenjang pendidikan mulai taman kanak-kanak sampai sekolah lanjutan tingkat Atas. Salah satu cabang olahraga yang wajib diberikan pada jenjang pendidikan tersebut antara lain adalah cabang olahraga atletik. Pada dasarnya cabang olahraga atletik dibagi menjadi 4 (empat) bagian yaitu: Nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Sedangkan untuk nomor lompat dibagi menjadi nomor lompat jauh, lompatangkit, lompat tinggi dan lompat galah.

Salah satu nomor lompat yang biasanya diberikan pada jenjang pendidikan terutama di SMP adalah nomor lompat jauh, lompat jauh merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik yang masuk kurikulum sekolah. Hal ini dimaksudkan supaya siswa bisa mengenal cabang olahraga ini sejak usia dini/ awal usia sekolah, karena sekolah merupakan salah satu tempat yang efektif untuk menyalurkan minat serta bakat siswa khususnya disekolah Smp Negeri 3 Kota Gorontalo. Sebagian besar siswa Smp Negeri 3 Gorontalo menyukai olahraga salah satunya cabang olahraga atletik. Namun Berdasarkan pengamatan kami secara langsung di lapangan pada siswa Smp Negeri 3 Kota Gorontalo yang sedang mengikuti olahraga atletik khususnya lompat jauh, untuk sejauh ini masih banyak kekurangan di dalam melakukan lompatan apalagi dalam hal pengambilan ancang-ancang, Masalah yang sering siswa hadapi pada saat mendekati papan tolakan yaitu seringkali kaki tumpuan mereka selalu melewati papan tolakan. Hal ini di sebabkan karena siswa tersebut belum menguasai teknik dalam pengambilan awalan dan pembinaan latihan yang kurang sehingga perlu solusi untuk menyikapi masalah tersebut dalam bentuk pembinaan pada cabang olahraga ini.

Bertolak dari latar belakang masalah yang telah uraikan diatas, maka penulis ingin meneliti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan ketepatan dalam mengambil awalan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkokpada siswa putra kelas VIII A Smp Negeri 3 Kota Gorontalo

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah yang di hadapi siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 3 Kota Gorontalo untuk meningkatkan kemampuan lompatan adalah sebagai berikut :

Keterbatasan fasilitas dapat mempengaruhi prestasi siswa khususnya cabang olahraga lompat jauh, Dengan latihan terprogram dapat meningkatkan kemampuan lompatan pada siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo, Dengan latihan awalan dapat meningkatkan kemampuan lompatan pada siswa Smp Negeri 3 Kota Gorontalo, Keterbatasan keterampilan yang dimiliki oleh guru dapat berpengaruh terhadap prestasi siswa, Dengan latihan ketepatan dalam mengambil awalan dapat meningkatkan kemampuan lompatan pada siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : **pakah latihan ketepatan dalam mengambil awalan dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Kota**

1.4 Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:
“ Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan ketepatan dalam mengambil awalan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo”

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut di atas maka penelitian ini memiliki kegunaan baik secara teoritis maupun praktis

1. Kegunaan Teoritis

a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga di dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep olahraga, khususnya pada cabang atletik lompat jauh.

b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik (lompat jauh).

2. Kegunaan Praktis.

a) Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.

b) Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga atletik yaitu khususnya untuk nomor lompat jauh