

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sebagai Negara yang sedang berkembang, Indonesia secara terus menerus melaksanakan pembangunan di segala bidang termasuk pembinaan di bidang olahraga. Melalui olahraga akan dapat ditingkatkan kekuatan keterampilan kerja, kesegaran jasmani serta derajat kesehatan dan pembentukan kepribadian yang baik. Hal ini berarti bahwa peranan olahraga sangat penting artinya dalam menunjang kehidupan manusia agar tetap sehat dan memiliki kesegaran jasmani yang prima sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan, berupa perjuangan tim maupun dari sendiri. Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif adalah atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Nomor-nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik secara garis besar dapat di jadikan tiga bagian:

1. Nomor jalan dan lari, tujuan utama dari jalan dan lari adalah menempuh suatu jarak tertentu (lari tanpa rintangan) atau dengan rintangan dengan waktu secepat mungkin.
2. Nomor lompat, tujuan nomor lompat adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin (lompat jauh, jangkit) dan memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin (

lompat jauh,jangkit) dan memindahkan jarak vertical titik berat badan sehingga mungkin (lompat tinggi dan galah).

3. Nomor lempar, tujuan utama dalam, nomor lempar adalah melompat atau menolak dengan jarak yang sejauh-jauh. Untuk menunjang pencapaian lemparan dan tolakan sejauh-jauhnya harus diperhatikan dan di aplikasikan hukum-hukum fisik (biomekanika dan mekanika) serta peraturan yang berlaku secara internasional dalam nomor lempar atau tolakan ini.

Unsur-Unsur Fisik dalam lompat jauh gaya jongkok

1. Kecepatan (speed) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan / balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas
2. Kekuatan (Strenght) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan
3. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu
4. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan
5. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar
6. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat

peningkatkan kesehatan jasmani siswa. Aktivitas olahraga disekolah dasar mempunyai tujuan disamping untuk peningkatan pertumbuhan dan kesehatan jasmani. Juga untuk meningkatkan dan rasa senang berolahraga.

Cabang olahraga lompat jauh sebagai bagian dari atletik, membutuhkan suatu awalan yang di pengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (*power tungkai*) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang di inginkan, maka perlu diketahui beberapa factor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan seorang atlet khususnya dalam cabang olahraga atletik.

Faktor-faktor tersebut antara lain adalah sebagai berikut :

- 1) pengembangan fisik.
- 2) pengembangan teknik,
- 3) pengembangan mental,

4) kematangan juara. Salah satu unsur kondisi fisik yaitu latihan *power* atau daya, sedang latihan yang dapat meningkatkan *explosive power* (kekuatan daya ledak) antara lain adalah :

- 1) melompat memantul jauh ke depan atas (*bounds*),
- 2) loncat-loncat vertikal (*hops*),
- 3) melompat (*jump*),
- 4) lompat berjingkat (*leaps*),
- 5) langkah dekat (*skips*).

Untuk meningkatkan prestasi olahraga dibutuhkan latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Latihan intensif yang dimaksud adalah latihan dengan beban kerja yang meningkat. Adapun latihan yang berprogram adalah latihan yang memiliki program tujuan kelas, materinya sesuai dengan karakteristik nomor olahraga yang di bina.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak salah satunya adalah pliometrik. Pliometrik merupakan macam latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang *ekspllosive* (Radcliffe dan Farentinos, 2002),

Di sekolah minat siswa perlu dikembangkan, sehingga siswa menjadi senang terhadap atletik, penampilan seseorang siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok bisa di analisa dalam sudut padangan kinesiology atau ilim gerakan dan dari sudut pandang *biomekanika*(ilmu yang mempelajari tentang kekuatan internal atau eksternal) yang berkerja dalam tubuh siswa serta akibat yang ditimbulkan dari kekuatan tersebut.

Siswa SMA Negeri 1 Telaga mempunyai kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik tersebut, karena siswa tersebut sudah mengikuti kegiatan lompat jauh gaya jongkok di setiap sekolah.

SMA Negeri 1 Telaga sudah banyak meraih prestasi pada cabang olahraga maupun dari kesenian, dan cerdascermat tingkat sekolah maupun tingkat nasional.

Dengan demikian. Seorang guru penjaskes harus dapat melihat factor-faktor apa yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh, yang salah satunya adalah pengaru antara latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, agar siswa dapat memahami bahwa kekuatan otot tungkai dapat berpengaruh terhadap kemampuan siswa itu sendiri dalam melakukan lompat jauh. Dengan demikian penulisan sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang diformulasikan dengan judul: Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Sma Negeri 1 Telaga Kab.Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya even-even yang di ikuti oleh siswa baik di tingkat daerah maupun di tingkat Nasional terutama pada cabang olahraga atletik.
- b. Kurangnya pembinaan dan pelatihan pada siswa-siswa
- c. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- d. Prestasi olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh di SMA Negeri 1 Telaga masih perlu mendapat perhatian.
- e. Bagaimana pengaruh latihan lompat dengan rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

Dari ke lima permasalahan ini maka peneliti mengambil suatu latihan yang biasa meningkatkan dan memperbaiki kemampuan siswa di dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok berupa latihan lompat dengan rintangan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas, rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan Lompat Rintangan terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kab.Gorontalo.?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kab.Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoretis

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.