

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua didunia, karena gerak dasar yang terdapat didalamnya sudah dilakukan sejak zaman peradaban manusia terdahulu dimuka bumi ini, gerakan-gerakan yang terkandung didalam olahraga atletik adalah gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan,, berlari, melompat dan melempar. Oleh karena itu atletik juga dianggap sebagai induk dari seluruh cabang olahraga yang ada di dunia. Kejuaraan-kejuaraan atletik, baik itu yang bertaraf internasional maupun regional selalu diselenggarakan, kejuaraan-kejuaraan ini sangat membantu dalam meningkatkan kemajuan dan perkembangan cabang olahraga atletik yang menyeluruh didunia.

Cabang olahraga atletik merupakan olahraga perlombaan yang dapat diikuti oleh pria maupun wanita. Olahraga ini dilaksanakan dilapangan (bak pasir), dan telah menjadi cabang olahraga unggulan yang sedang berkembang di kalangan siswa SMP. Atletik diklasifikasikan atas beberapa nomor yang di perlombakan, yaitu nomor jalan, nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Olahraga ini dapat dilakukan dengan berbagai tujuan, disamping untuk pendidikan, atletik dapat dilakukan untuk tujuan prestasi.

Mengingat jumlah nomor atletik begitu banyak dan sangat bervariasi, kadang-kadang seorang pelatih yang akan mulai terjun menekuni cabang olahraga ini mengalami kebingungan untuk memilih nomor yang sesuai. Sering sekali perkembangan prestasi seorang atletik sangat lambat, bahkan tidak ada kemajuan sama sekali hanya karena memilih nomor atletik yang kurang cocok baginya.

Prestasi yang diperoleh siswa-siswa di arena lokal seperti POPROV dan O2SN, menjadikan guru penjaskes hendaknya menjadikan atletik sebagai olahraga yang diharapkan dapat memperoleh medali terbanyak di arena-arena yang lebih tinggi lagi seperti kejurnas, O2SN maupun PON. Pada olahraga atletik cukup banyak medali yang diperebutkan misalnya dari nomor lari, lompat, lempar, dan jalan. Sebagai konsekuensi dari hal tersebut, maka dituntut prestasi yang optimal dari para siswa atau atlet secara terus menerus. Untuk itu perlu dilahirkan konsep-konsep yang merupakan dasar pembinaan yang dilandasi oleh pendekatan ilmiah.

Jika ditinjau dari karakteristik olahraga atletik khususnya lompat jauh, olahraga ini sangat membutuhkan unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Karena hanya dengan memiliki unsur-unsur fisik tersebut siswa akan mampu melompat dengan sebaik-baiknya. Lompatan yang menjadi ukuran memperoleh kemenangan yaitu lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk dapat melakukan lompatan yang terjauh dengan baik unsur-unsur kondisi fisik. Salah satu bentuk latihannya adalah latihan kecepatan atau speed.

Olahraga dalam lingkungan pendidikan merupakan bagian dari kurikulum yang memiliki tujuan memberikan kesempatan kepada anak untuk mengetahui dan mengembangkan potensi dan bakat olahraga yang mereka miliki.

Hal ini merupakan sebagai usaha untuk mensosialisasikan serta mempopulerkan olahraga dikalangan masyarakat umum. Dalam lingkungan pendidikan, olahraga atletik bertujuan untuk menciptakan kebugaran fisik di kalangan anak didik sehingga dengan demikian tercipta anak didik yang sehat, kuat dan berprestasi. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pada setiap sekolah adalah cabang atletik.

Cabang olahraga atletik meliputi lari, lompat, Keberhasilan dalam cabang olahraga ini tidak terlepas dari pelaksanaan latihan yang rutin dan efektif. Latihan yang dilakukan oleh setiap

atlit untuk semua cabang olahraga termasuk atletik akan memberikan dampak positif dalam pencapaian sebuah prestasi. Pelaksanaan latihan dilakukan secara berulang-ulang karena 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 kesegaran jasmani dan kebugaran juga berpengaruh terhadap peraih prestasi atlit. Latihan terbagi atas tiga bagian, yaitu latihan-latihan pengembangan yang bersifat umum, latihan-latihan yang khusus dan latihan kompetitif. Prestasi olahraga ini sangat tergantung pada ketiga macam latihan ini terutama latihan khusus. Salah satu bentuk latihan khusus yakni penerapan teknik, pendekatan secara individu, mental dan program-program yang membantu proses pencapaian prestasi.

Menurut Gafur (2007) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan dan kecerdasan watak. Jadi hakekat dari pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif.

Salah satu upaya peningkatan sumber daya manusia yakni mewujudkan manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil dan normal dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Pembinaan pendidikan jasmani di arahkan guna membentuk jasmani yang sehat serta mental yang baik. Pembinaan olahraga di arahkan untuk memupuk minat dan bakat agar dapat mencapai prestasi maksimal. Dengan demikian, maka peningkatan kualitas pendidikan jasmani dan kesehatan perlu dilakukan secara terpadu, sistematis, bertahap dan berkesinambungan.

Pengembangan dan peningkatan prestasi khusus untuk nomor lompat jauh, tidaklah berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang lain yakni senantiasa difokuskan pada pelaksanaan latihan kondisi fisik antara lain latihan kecepatan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka faktor penunjang prestasi yang harus dimiliki oleh seorang atlet lompat jauh sangat tergantung pada kecepatan dan kekuatan kaki saat bertumpu. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan yang teratur, terarah, sistematis, serta di tunjang oleh sarana dan prasarana yang memadai, dan harus melakukan latihan yang cukup berat, cukup lama dengan teknik-teknik yang baik dan metodis. Pelatihan adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur berulang-ulang dan punya tujuan dalam hal untuk meningkatkan atau mempertahankan level kesegaran jasmani.

Lompat jauh merupakan kemampuan anaerobic seperti system prospagen terutama untuk mencukupi kebutuhan ATP (Adenosin Tri Pospat) atau molekul penyedia energi pada saat latihan singkat maupun pada saat bertanding disebabkan rangkaian reaksinya relative masi cepat dibandingkan dengan reaksi-reaksi anaerobic.

Istilah aerobik yang digunakan dalam proses penanganan secara biologis berarti proses dimana terdapat oksigen terlalu (memerlukan oksigen). Oksidasi bahan organik menggunakan molekul oksigen sebagai aseptor elektron terakhir adalah proses utama yang menghasilkan energi kimia untuk mikro organisme. Mikroba yang menggunakan oksigen sebagai aseptor elektron terakhir adalah mikroorganisme aerobik, sedangkan sebaliknya disebut anaerobik.

Anaerobik tidak telalu membutuhkan oksigen (O_2) karena dilakukan dalam waktu singkat (di bawah 1 menit). Pada dasarnya kecepatan pada saat melakukan awalan atau ancang-ancang sangat membutuhkan latihan yang lebih mengarah pada kecepatan kaki. Misalnya dengan cara lari sprint dengan jarak 50 meter. Sehingga berdasarkan asumsi diatas bahwa kecepatan lari

yang di tunjang dengan energy yang terdapat pada tubuh dapat memberikan penghargaan terhadap pencapaian prestasi yang diinginkan oleh atlit jika prestasi itu diberi latihan yang rutin dan efektif sesuai dengan cabang olahraga yang di geluti.

Ada empat komponen utama lompat jauh : lari awalan, tumpuan atau tolakan, sikap di udara dan mendarat. Kecepatan di run-up, atau pendekatan, dan yang tinggi melompat dari papan adalah dasar-dasar keberhasilan. Karena kecepatan adalah faktor yang penting dari pendekatan, tidaklah mengherankan bawa banyak juga jumper lama yang bersaing dengan sukses di sprint. Sebuah carl lewis.

SMP Negeri 3 Gorontalo merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang secara jelas mengajarkan materi pendidikan jasmani dan kesehatan. Mengingat prestasi olahraga melakukan lompat jauh gaya menggantung di dukung oleh latihan kecepatan, maka hal ini yang menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat sejauh manakah pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan melakukan lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMP Negeri 3 gorontalo. Penelitian diformulasikan dalam judul : “ Pengaruh Latihan Kecepatan lari 50 meter Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalahnya dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Faktor-faktor yang menunjang prestasi olahraga atletik.
2. Terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut : “ Apakah terdapat pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada cabang olahraga atletik siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan lari 50 meter terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada cabang olahraga atletik siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru penjas dalam mengembangkan program latihan kecepatan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga atletik. Hasil penelitian ini diharapkan akan dapat meningkatkan kreativitas siswa dalam materi pelajaran lompat jauh.

2. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini adalah merupakan suatu tambahan ilmu atau wawasan dalam melatih diri untuk memecahkan masalah dengan menggunakan metode yang ilmiah.