

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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, kebugaran 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 kebugaran jasmani yang prima sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik.

Olah raga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan, berupa perjuangan tim maupun diri sendiri. Salah satu olah raga yang berbentuk kompetitif adalah atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman 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.

Kegiatan olahraga diberikan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi. Oleh karena itu kegiatan olahraga sekolah dimasukkan dalam kurikulum sekolah sebagai sarana penunjang pertumbuhan dan peningkatan kebugaran jasmani siswa. Aktivitas olahraga disekolah dasar mempunyai tujuan disamping untuk peningkatan pertumbuhan dan kebugaran jasmani, juga untuk meningkatkan dan rasa senang berolahraga.

Cabang olahraga lompat jauh sebagai bagian dari atletik, membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan (*power tungkai*) yang maksimal untuk dapat menghasilkan jarak lompatan yang maksimal. Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang

diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor 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 *explosif 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 terprogram adalah latihan yang memiliki program tujuan jelas, materinya sesuai dengan karakteristik nomor olahraga yang dibina. Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak salah satunya adalah *pliometrik*. *Pliometrik* merupakan macam latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang *eksplosive*.

Di sekolah minat siswa perlu dikembangkan, sehingga siswa menjadi senang terhadap atletik, penampilan seorang siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok bisa dianalisa dalam sudut pandang kinesiologi atau ilmu.

Di SMA Negeri 2 Kota Gorontalo khususnya kelas X dalam melaksanakan lompat jauh belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Dari jumlah 20 orang siswa yang keseluruhan adalah laki-laki yang menjadi sampel penelitian di kelas X dalam melakukan lompat jauh belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Hal ini menjadi kekhawatiran guru penjaskes dan kurangnya pemahaman keterampilan dalam melakukan lompat jauh. Masalah ini tentu perlu

menjadi perhatian bagi guru penjasokes untuk dapat melihat di mana letak kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh siswa.

Dengan demikian, seorang guru penjasokes harus dapat melihat faktor-faktor apa yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh, yang salah satunya adalah pengaruh antara latihan pliometri 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 penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang diformulasikan dengan judul: “Pengaruh Latihan *pliometrik* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kota Gorontalo”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo ?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo ?
3. Faktor apa yang mempengaruhi latihan *pliometrik* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo ?

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan *pliometrik* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”?

D. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pliometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Gorontalo.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemahaman terhadap pengembangan teori atletik pada umumnya dan lompat jauh gaya jongkok serta latihan *pliometrik* pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Sekolah

- a) Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- b) Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam mengajarkan atletik nomor lompat jauh gaya jongkok di Sekolah.
- c) Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya lompat jauh gaya jongkok.

2) Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian latihan *pliometrik* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

3) Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yakni mendapatkan pengalaman berharga yang merupakan latihan berpikir yang bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran penjaskes mengenai latihan pliometrik terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.