

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia sebagai negara yang berkembang secara terus menerus melaksanakan pembangunan di segala bidang termasuk pembinaan di bidang olahraga. Melalui olahraga akan dapat di tingkatkan ketuntasan ketrampilan kerja,kesegaran jasmani serta derajat kesehatan dan pembentukan kepribadian yang baik. Hal ini berarti bahwa peran 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.

Olahraga merupakan kekuatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan,berupa perjuangan tim maupun diri sendiri (Malatesta,*et al* 2003:31).Salahsatu olahragayangberbentukkompetitif adalah atletik. Atletik merupakan salahsatu cabang olahraga yang tertua yang telah ada di lakukan olehmanusia sejak zaman purba sampai sekarang ini,bahkan dapat di katakan 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 dimasukan dalam kurikulum sekolah sebagai sarana penunjang pertumbuhan dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.Aktivitas olahragadisekolahdasarmempunyai tujuan

disamping untuk peningkatan pertumbuhan dan kesegaran 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 atletik khususnya dalam cabang olahraga Atletik.

Faktor-faktor tersebut antara lain sebagai berikut: 1) pengembangan Fisik, 2) pengembangan Teknik, 3) pengembangan mental, 4) kematangan juara.

Salah satu unsur kondisi fisik yaitu latihan (*power*) atau daya ledak, sedang latihan yang dapat meningkatkan *explosive power* (kekuatan daya ledak) antara lain adalah : 1) melompat memantul jauh ke depan sambil berjalan di udara, 2) loncat- loncat tegak 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, untuk meningkatkan gerak dasar teknik lompat jauh gaya berjalan di udara.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan daya ledak salah satunya adalah pliometri. pliometri merupakan macam latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan –gerakan eksplosif.

minat siswa perlu dikembangkan, sehingga siswa menjadi senang terhadap atletik, kinesiologi atau ilmu gerak. Biomekanika ilmu yang mempelajari tentang kekuatan internal

dan eksternal yang bekerja dalam tubuh siswa serta akibat yang ditimbulkan dari kekuatan tersebut.

Siswa melakukan lompat jauh pengambilan ancang-ancang belum sempurna, siswa belum menginjak papan tumpuan, kekuatan belum ada, saat mendarat di udara gerakan kaki belum di gerakkan pada saat jatuh tangan selalu memegang pasir di bagian belakang.

Di SMP Negeri 3 Totikum khususnya siswa kelas VIIIb dalam melaksanakan lompat jauh berjalan di udara belum sesuai dengan apa yang di harapkan, selalu mengalami kesalahan dalam lompat jauh gaya berjalan di udara.

Berkenan dengan kenyataan yang di alami oleh Guru penjas, maka dianggap perlu untuk mengangkat masalah ini kedalam suatu penelitian, guna mencari solusi yang tepat.

Untuk itu peneliti menetapkan Judul dalam penelitian ini sebagai berikut:

”Upaya meningkatkan gerak dasar tehnik lompat jauh gaya Berjalan di udara melalui metode bagian”

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka peneliti dapat merumuskan sebagai berikut: ”bagaimanakah upaya meningkatkan gerak dasar teknik lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas VIIIb SMP Negeri 3 Totikum?

1.3 Cara pemecahan masalah

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan maka cara pemecahan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Guru memberikan penjelasan tentang teknik dasar lompat jauh dan tujuannya, serta sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam pembelajaran.
2. Guru memberikan pemanasan (Stretching)
3. Siswa melakukan gerakan sesuai dengan perintah guru.
4. Guru memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam lompat jauh.
5. Setiap keberhasilan siswa selalu diberi penguatan (motivasi) sehingga akhirnya siswa dengan sendirinya mampu melakukan gerakan yang sesungguhnya.

1.4 Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan upaya peningkatan gerak dasar teknik lompat jauh gaya berjalan di udara.

1.5 Manfaat penelitian

Manfaat yang diperoleh setelah diadakan penelitian ini adalah:

1. dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh Gaya jalan di udara siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Totikum.
2. Meningkatkan kemampuan pengalaman siswa terutama dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara.
3. Sebagai bahan masukan untuk sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya lompat jauh gaya berjalan di udara melalui Metode bagian.

4. Mendapatkan pengalaman berharga yang merupakan latihan berpikir bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran penjasras di SMP Negeri 3 Totikum.