

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lompat jangkit merupakan salah satu cabang yang dipertandingkan dalam cabang atletik yaitu nomor lompat. Lompat jangkit sering disebut juga lompat tiga (*triple jump*). Dalam melakukan lompat jangkit harus memiliki kondisi fisik yang baik. Salah satu yang dituntut prima yaitu kondisi tungkai bawah dari pelompat. Karena dalam melakukan lompat jangkit, pelompat harus melakukan gerakan, berjingkat, melangkah dan melompat. Semua itu di lakukan dan di dominasi oleh otot tungkai bawah. Untuk membuat kondisi otot tungkai menjadi baik, perlu diberikan metode latihan yang tepat.

Ada beberapa macam jenis metode latihan untuk yang sering digunakan untuk melatih otot tungkai bawah salah satunya yaitu latihan lunge. latihan *lunges* adalah salah satu latihan yang melatih kekuatan otot tungkai bawah yang terdiri dari otot *paha depan, otot paha belakang, otot pantat dan otot betis* bawah.

Di sekolah SMP Negeri 10 Kota Gorontalo, olahraga atletik khususnya materi lompat jangkit merupakan cabang olahraga yang digemari oleh siswa karena olahraga ini merupakan olahraga yang membuat mereka lebih bergembira dan menyenangkan. Hal ini berdasarkan pengamatan penulis pada saat beberapa bulan belakangan ini pada siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo. Pada saat guru mata pelajaran memberikan olahraga tentang cabang atletik materi lompat jangkit, ternyata para

siswa sangat antusias dalam mengikuti arahan di dalam pembelajaran praktek tersebut. Namun sangat disayangkan kemampuan mereka dalam melakukan lompat jangkit masih sangat kurang.

Masih kurangnya siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo dalam melakukan lompat jangkit, dipengaruhi oleh lemahnya *otot tungkai bawah* dari siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo. Dalam hal ini siswa di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo kurang memperhatikan otot tungkai yang terdiri dari otot *paha depan*, *otot paha belakang*, *otot pantat* dan *otot betis* bawah mereka. Padahal dalam melakukan lompat jangkit, otot tungkai bawah harus terus dilatih guna hasil lompat jangkit yang diharapkan. Hal ini yang membuat penulis berasumsi, untuk meningkatkan hal-hal diatas diperlukan sebuah latihan yang sesuai yaitu latihan *lunges*. Karena latihan *lunges* adalah salah satu latihan yang melatih kekuatan otot tungkai bawah.

Berdasarkan realita yang terjadi diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam rangka untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan lompat jangkit pada siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo yang peneliti formulasikan dalam judul “Pengaruh Latihan *Lunges* Terhadap Hasil Lompat Jangkit di Sekolah SMP Negeri 10 Kota Gorontalo”.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka penelitian ini mengidentifikasi masalah yaitu hasil lompat jangkit siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo masih kurang baik, menentukan latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil lompat jangkit,

dan latihan *lunges* memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jangkit siswa SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.

### **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka penelitian ini penulis merumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *lunges* terhadap hasil lompat jangkit di sekolah SMP Negeri 10 Kota Gorontalo?”.

### **I.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan *lunges* terhadap hasil lompat jangkit di sekolah SMP Negeri 10 Kota Gorontalo”.

### **I.5 Manfaat Penelitian**

#### **1) Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kajian dalam batang tubuh pedagogi tentang cara melatih, terutama mengenai latihan *lunges*

#### **2) Manfaat Praktis**

- Untuk menyempurnakan pelaksanaan latihan dan pengajaran, khususnya cabang atletik nomor lompat jangkit, yaitu dengan menggunakan latihan yang efektif, dan merupakan salah satu alternatif dalam mengatasi masalah yang dihadapi siswa dengan menggunakan latihan *lunges*.

- Diharapkan berguna untuk meningkatkan pengetahuan tentang cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat jangkit.
- Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumbangan pemikiran bagi kepentingan perkembangan dan kemajuan olahraga atletik dan juga berguna dalam kegiatan yang bertujuan untuk pemanduan bakat.

