

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Sebab olahraga sudah menjadi terkenal di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia untuk berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan perlombaan. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Suatu kegiatan proses latihan akan lebih sempurna bila ditunjang oleh kemampuan pelatih dalam menerapkan tujuan latihan dalam setiap saat latihan, khususnya program latihan yang diterapkan dalam latihan. Tenaga pelatih harus mampu merencanakan, menetapkan tujuan, mempersiapkan materi, memilih strategi yang tepat dalam proses pelatihan. Dalam proses latihan unsur-unsur

kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, di mana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Untuk peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik. Unsur fisik umum meliputi daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia. Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pembinaan olahraga di sekolah terfokus pada pengembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan dan sikap perilaku anak didik serta membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta melalui pengembangan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani. Olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan individu, karena selaras dengan masa perkembangan jasmani dan rohani. Olahraga atletik untuk nomor lompat jauh merupakan salah satu olahraga yang di lakukan di lapangan terbuka.

Cabang olahraga atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak jaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar. Untuk nomor lompat itu sendiri terdiri dari lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit dan lompat jauh.

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang berisikan gerakan-gerakan alamiah seperti, jalan, lari, lompat dan lempar. Selain itu atletik disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga dan merupakan olahraga yang ada sejak manusia ada. Alasan utamanya adalah bahwa nomor-nomor dalam cabang olahraga atletik merupakan gerakan yang tidak lepas dari kehidupan manusia sehari-hari dan menjadi dasar gerak bagi olahraga lainnya. Cabang olahraga atletik terbagi atas beberapa nomor salah satu diantaranya adalah nomor lompat. Untuk nomor lompat terbagi atas beberapa bagian yakni lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jangkit. Namun dalam penelitian ini, yang akan dibahas adalah tentang nomor lompat jauh.

Olahraga lompat jauh mempunyai beberapa tehnik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seseorang pelompat untuk dapat melaksanakan lompatan diantaranya adalah tolakan. Untuk dapat melakukan lompatan dengan baik, maka dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang dilatih secara baik dan benar.

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya lompat jauh adalah kekuatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak. Latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh banyak ragamnya, yaitu

lompat naik turun bangku, latihan jongkok berdiri, latihan naik turun tumit, latihan *squat jump*, naik turun tangga dan lain-lain. Dari bermacam-macam metode latihan tersebut belum diketahui dengan pasti metode mana yang paling efektif dan baik hasilnya untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif tersebut akan diberikan eksperimen mengenai latihan pliometrik yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan hasil lompat jauh yang maksimal.

Salah satu unsur kondisi fisik yang terdapat dalam lompat jauh adalah daya ledak. Daya ledak otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Dalam melatih daya ledak otot tungkai, dapat digunakan salah satu metode latihan yaitu pliometrik. Latihan pliometrik ini sangatlah dibutuhkan dalam olahraga atletik pada nomor lompat jauh karena merupakan spesifik dan bentuk latihan yang ditawarkan untuk bisa menambah pengetahuan teknik dan praktek pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh. Adapun tehnik latihan pliometrik yang dapat dijadikan *basic* peningkatan daya ledak otot tungkai adalah tehnik *Alternate Leg Box Bound*. latihan ini dapat meningkatkan otot *Gastronemius*, *Hamstring*, *Quadriceps*, dan *fleksor pinggul*.

Untuk meningkatkan jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok seperti yang diharapkan harus memerlukan penggunaan metode latihan yang teratur, terarah, sistematis serta ditunjang oleh sarana dan prasarana yang memadai. Salah satu kendala yang dihadapi di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo yaitu pada saat melakukan awalan sebagian besar siswa kurang memperhatikan

teknik dasar berlari dengan baik, dan pada saat tiba di papan tumpuan posisi kaki kurang tepat pada papan tumpuan. Hal ini diakibatkan kurangnya pemahaman mengenai tentang teknik dalam melakukan lompat jauh. Adapun faktor lain yaitu tentang komponen kondisi fisik siswa yang tidak mendukung, ini disebabkan karena kurangnya latihan. Sehingga apa yang diharapkan terutama masalah prestasi olahraga atletik belum bisa di banggakan.

Pencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga, tentunya mempunyai standard dan kriteria serta latihan-latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuninya, sehingga di dalam pembinaan dan pengembangan siswa atau atlet nantinya tidak menimbulkan perasaan jenuh dan bosan terhadap program latihan yang di berikan terhadap siswa itu sendiri. Siswa pada umumnya memiliki keinginan yang besar untuk mendapatkan prestasi dalam melakukan lompat jauh. Akan tetapi kemampuan siswa didalam melakukan lompatan masih belum memperoleh hasil yang memuaskan, Keadaan kemampuan siswa masih rata-rata 30% yang dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok. Dari pengamatan penulis rata-rata siswa masih kurang memahami teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok dan kurang tepat.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis memilih pelatihan pliometrik untuk meningkatkan jauhnya lompatan. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal membutuhkan daya ledak otot yang terlatih, besar kemungkinannya dapat menambah hasil lompat jauh lebih sempurna. Sehingga hal ini yang mendorong penulis untuk melakukan suatu penelitian eksperimen guna melihat

sejauh mana Pengaruh Pelatihan Pliometrik Terhadap Jauhnya lompatan pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra SMP Negeri 4 kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Bedasarkan uraian pada latar belakang yang ada, maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah yaitu.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet di sekolah. Faktor tersebut antara lain kondisi fisik, program pelatihan, dan kondisi psikologis,

Masih ada sebagian siswa yang belum memahami latihan pliometrik,

Pelatihan pliometrik belum diterapkan dalam program pelatihan pada siswa,

Latihan pliometrik dapat meningkatkan jauhnya lompatan,

Daya ledak otot tungkai yang memberikan kontribusi lebih besar terhadap jauhnya lompatan.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini memberikan batasan guna menghindari terlalu luasnya masalah yang diungkapkan maupun dalam pengambilan sampel. Adapun batasan-batasan yang penulis kemukakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1 Pengaruh Pelatihan Pliometrik (*Alternate Leg Box Bound*) terhadap jauhnya Lompatan diukur melalui tes Lompat Jauh gaya jongkok.

1.3.2 Pelatihan ini dikhususkan untuk melatih daya ledak otot tungkai

1.3.3 Hasil Lompatan yang diukur baik dengan tes awal maupun tes akhir, yaitu jauhnya lompatan.

1.3.4 Jumlah sampel penelitian berjumlah 20 orang, dan Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yang dilakukan selama 24 kali pertemuan, dengan seminggu tiga kali latihan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut di atas, maka penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh pelatihan pliometrik terhadap jauhnya lompatan pada siswa Putra SMP Negeri 4 kota Gorontalo?.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna bagi berbagai pihak yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru
- b. Manfaat bagi guru adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.

1.6.2 Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi sekolah adalah sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki kredibilitas guru dalam pembelajaran pendidikan kepelatihan khususnya materi atletik khususnya nomor lompat jauh gaya jongkok
- b. Sebagai masukan kepada para pelatih dan Pembina olahraga dalam rangka mengembangkan prestasi guru.
- c. Diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya guru kepelatihan se-Kota Gorontalo
- d. Manfaat secara umum sebagai bahan masukan dan refleksi bagi lembaga pendidikan.