

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, teknik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah.

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. Disamping itu, hal ini merupakan sebagai usaha untuk mensosialisasikan serta mempopulerkan olahraga dikalangan masyarakat umum. Dalam lingkungan pendidikan, olahraga atletik bertujuan untuk menciptakan kebugaran fisik dikalangan

anak didik sehingga dengan demikian tercipta anak didik yang sehat, kuat dan berprestasi. Sehubungan dengan hal ini, Pendidikan Atletik mengutamakan kebiasaan hidup sehat, sebagai upaya pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial serta emosional yang selaras dan seimbang. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan pada setiap sekolah adalah cabang atletik.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga karena dialah yang pertama kali meletakkan dasar penajaman kinerja otot, pernafasan dan kelenturan. Semboyan abadi Citius, Altius, dan Fortius (lebih cepat, lebih tinggi, lebih kuat), berakar dari panorama substansi atletisme. Seorang pemain bola basket, sepak bola, bulu tangkis atau renang umpamanya tak akan bisa menyuguhkan ketrampilan uniknya tanpa memiliki dasar-dasar atletisme yang kuat. Cabang olahraga atletik meliputi lari, lompat, lempar dan jalan. Keberhasilan dalam cabang olahraga ini tidak terlepas dari pelaksanaan latihan yang rutin dan efektif.

Latihan yang dilakukan oleh setiap atlet untuk semua cabang olahraga termasuk atletik akan memberikan dampak positif dalam pencapaian sebuah prestasi. Pelaksanaan 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 kesegaran juga berpengaruh terhadap peraih prestasi atlet. Prestasi dalam keberhasilan dalam olahraga tidak terlepas dari pada latihan kekuatan otot-otot yang terlibat dalam cabang olahraga tertentu. 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.

Pengembangan dan peningkatan prestasi khusus untuk nomor lompat jauh gaya jongkok, 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 gaya jongkok sangat tergantung pada kecepatan lari, bertumpu, serta pendaratan. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan yang teratur, terarah, sistematis, serta ditunjang 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.

Menurut Gafur (1983:6) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan dan kecerdasan watak. Jadi hakikat 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 diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat serta mental yang baik. Pembinaan olahraga diarahkan 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 gaya jongkok, 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 factor penunjang prestasi yang harus dimiliki oleh seorang atlet lompat jauh gaya jongkok. Sangat tergantung pada kecepatan dan kekuatan kaki saat bertumpu. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan yang teratur, terarah, sistematis, serta ditunjang 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 kebugaran jasmani.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan kemampuan anaerobis seperti system propagen terutama untuk mencukupi kebutuhan ATP pada saat latihan singkat maupun pada saat bertanding disebabkan rangkaian reaksinya relative masih cepat dibandingkan dengan reaksi-reaksi anaerobic. Anaerobic tidak terlalu membutuhkan oksigen (O^2) karena dilakukan dalam waktu singkat (dibawah 1 menit). Pada dasarnya kecepatan saat melakukan awalan atau acang-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 ditunjang dengan energy yang terdapat pada tubuh dapat memberikan penghargaan terhadap pencapaian prestasi yang diinginkan oleh atlet. Jika potensi itu diberi latihan yang rutin dan efektif sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti.

Ada empat komponen utama lompat jauh gaya jongkok: lari awalan, tumpuan atau tolakkan, sikap diudara dan mendarat. Kecepatan di *Run-up* , atau pendekatan yang tinggi melompat dari papan adalah dasar-dasar keberhasilan. Karena kecepatan adalah factor yang penting dari pendekatan, tidaklah mengherankan bahwa banyak juga *jumper* lama bersaing dengan sukses di sprint. Sebuah contoh klasik dari lompat jauh ini/ sprint penggandaan adalah pertunjukan oleh Carl Lewis.

Sekolah Menengah Pertama 5 Gorontalo merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang secara jelas mengajarkan materi pendidikan jasmani dan kesehatan. Berdasarkan observasi awal peneliti, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam melakukan latihan lompat jauh sering kali mengabaikan latihan fisik yang akhirnya berpengaruh pada kurang efektifnya hasil lompat jauh yang diharapkan. Bertolak dari fenomena tersebut diatas yang membuat penulis berinisiatif untuk melakukan sebuah kajian ilmiah dalam bentuk penelitian dengan tujuan untuk membuktikan apakah dengan melatih kecepatan dapat memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jauh yang diformulasikan dengan judul : “ Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalahnya dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apakah yang menunjang prestasi olahraga atletik ?
2. Apakah terdapat Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :” Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 5 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat :

- a) Guru, melalui penelitian ini dapat mengetahui serta mendapatkan pengalaman langsung dalam menyelesaikan masalah tentang mengembangkan kemampuan siswa pada materi lompat jauh.
- b) Siswa, penelitian ini akan dapat meningkatkan kreatifitas siswa dalam materi pelajaran lompat jauh.
- c) Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat dijadikan penambahan wawasan dalam melatih diri untuk memecahkan masalah dengan menggunakan metode yang ilmiah.