

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas demi kemajuan pembangunan bangsa dan Negara. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dicapai bila di tunjang oleh pengembangan disiplin ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga itu sendiri (soekarman, 1986).

Pembinaan olahraga sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia diarahkan pada peningkatan kondisi kesehatan fisik, disiplin dan sportivitas serta pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya agar dapat meningkatkan citra bangsa dan kebanggaan nasional. Untuk itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga dilingkungan sekolah, pengembangan olahraga prestasi, upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat untuk berprestasi serta bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga. Perlu ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan, pembinaan pelatih, penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang sangat memadai dilingkungan sekolah di harapkan mampu merangsang para siswa dalam menekuni bidang olahraga untuk melatih siswa yang professional agar dapat menjadi atlet yang berguna bagi bangsa dan siswa itu sendiri.(M. Akip, 2011).

Dengan minimnya prestasi yang dicapai oleh siswa khususnya di bidang permainan lompat tinggi dan kurangnya pemahaman siswa terhadap

permainan lompat tinggi yang terbukti dengan banyak siswa yang saat melakukan gaya guling (*straddle*) tidak bisa melewati mistar, Penulis tertarik melakukan penelitian pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*sraddle*) dalam cabang atletik pada siswa SMA Negeri 2 Limboto kelas XI **Gorontalo** mampu bermain lompat tinggi dengan benar dan memberikan prestasi diajang pertandingan antar pelajar.

Lompat tinggi adalah cabang olahraga permainan yang menjadi salah satu cabang dalam program studi pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah, olahraga ini cukup populer di masyarakat kita dikarenakan mudah untuk dimainkan, murah meriah dan dapat menimbulkan kesenangan bagi yang memainkan maupun yang menonton. Lompat tinggi merupakan nomor individu dengan memperlombakan sejauh mana pelompat dapat melampaui mistar. Dalam lompat tinggi, ketinggian lompatan ditentukan oleh jumlah tiga ketinggian yang tidak bisa di pisahkan, yaitu:

1. Ketinggian titik berat badan atlet pada saat tolakan kaki tersebut.
2. Ketinggian perpindahan titik berat badan atlet setelah tolakan kaki tersebut.
3. Perbedaan ketinggian maksimum titik berat badan atlet dengan ketinggian berat badan saat melewati mistar.

Hasil lompat tinggi ditentukan oleh jumlah hasil ketinggian yang di capai dari ketinggian tolakan kaki, ketinggian melayang di udara, dan ketinggian melewati mistar. Dalam nomor lompat tinggi kita mengenal empat macam gaya, yaitu:

1. Gaya Gunting (*scissors/scott*)
2. Gaya Guling sisi (*western Roll*)
3. Gaya Guling Perut (*straddle*)
4. Gaya Memutar (*Flop*)

Berlari dan melompat merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari. Pada jaman purba gerakan seperti lari dan melompat sangat berarti sekali untuk mempertahankan hidup guna mencari perburuan sehingga dapat melangsungkan hidup pada saat itu. Dalam kehidupan masa kini lari dan lompat justru di gunakan sebagai jalur prestasi dalam salah satu nomor olahraga atletik. Lompat tinggi adalah salah satu nomor cabang olahraga atletik yang diperlombakan dalam olimpiade.

Permainan lompat tinggi salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh siswa SMA Negeri 2 limboto Gorontalo Namun menurut pengamatan penulis. Pendidikan jasmani dan kesehatan masih ada yang kurang begitu baik dalam melakukan lompat tinggi dengan gaya guling perut(*straddle*) terutama pada siswa putra 110 siswa putra sekitar 20% yang bisa melakukan gaya guling perut(*straddle*) atau lebih kurang 20-25 orang siswa putra. Hal itu terbukti dengan masih ada yang saat melakukan lompat tinggi hasilnya belum bisa melewati mistar, dan ada juga yang belum bisa melompat tinggi. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurang menguasai tehnik lompat tinggi, masih ragu atau takut kontak dengan tiang mistar, kurangnya alat dan waktu pertemuan, kurangnya latihan.

Untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi perlu dilakukan latihan yang rutin. Menurut wicaksano (2005 :1), latihan rutin merupakan hal yang penting untuk mendapatkan kemampuan dan hasil yang maksimal. Selain latihan yang rutin lompat tinggi juga membutuhkan tenaga yang kuat supaya melewati mistar, hal ini tentunya dilakukan dengan latihan *box jump* Menurut Brick (2002 : 44), berlatih dengan menggunakan alat bantu yang berguna untuk melatih fisik pada daerah atau kelompok otot tertentu. Salah satu kemampuan fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat tinggi adalah kemampuan power box jump. Power box jump diperlukan dalam melakukan semua gerakan teknik dalam permainan lompat tinggi. Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan power box jump adalah dengan melakukan latihan squat jump. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui keefektifan dari latihan squat jump terhadap peningkatan power box jump.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Latihan squat jump tidak berpengaruh terhadap Power box jump Siswa SMA Negeri 2 limboto, khususnya kelas XI. Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian yang lebih baik, misalnya dengan memperketat kontrol kelompok, dengan menambah jumlah subjek atau kelompok penelitian, atau dengan membuat homogen tingkatan perkembangan motorik populasi penelitian berdasarkan usia.

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap prestasi cabang lompat tinggi terutama pada gaya guling perut (*straddle*) di SMA Negeri 02 Limboto Gorontalo belum mengembirakan hal tersebut dapat diamati belum berprestasinya siswa pada perlombaan pelajar.

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh banyak orang dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) kurang tepat adalah sebagai berikut :

- 1). Apa yang menyebabkan orang kurang tepat melakukan gaya gulimng perut (*straddle*) dalam cabang atletik lompat tinggi
- 2). Bagaimana cara melakukan gaya guling perut dengan baik dalam lompat tinggi?
- 3). Bagaimana skema umum lapangan pada olahraga atletik pada nomor lompat tinggi?
- 4). Bagaimana peraturan olahraga atletik pada nomor lompat tinggi?

1.3. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

“ Apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap lompat tinggi dengan gaya guling perut (*straddle*) pada siswa SMA. Negeri 2 Limboto khususnya kelas XI?

1.4. PEMBATAAN MASALAH

Untuk menghindari terlalu luasnya penelitian yang akan dilakukan, maka penulis membatasi permasalahan penelitian sebagai berikut :

- 1). Pelatihan ini hanya dilakukan untuk meneliti pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dalam cabang atletik di SMA Negeri 2 Limboto.
- 2). Tempat penelitian dilaksanakan di lingkungan sekolah SMA Negeri 2 Limboto.
- 3). Sampel penelitian adalah siswa kelas XI, SMA Negeri 2 Limboto, yang mengikuti ekstrakurikuler atletik lompat tinggi.

1.5. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap kemampuan melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dalam cabang atletik pada siswa SMA Negeri 2 Limboto ?

1.6. MANFAAT PENELITIAN

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

1.6.1. Manfaat teoritis

- a. Manfaat untuk penelitian yaitu menambah pengetahuan sebagai calon guru/pelatih
- b. Manfaat bagi guru/pelatih 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/pelatih dalam pembelajaran pendidikan

kepelatihan khususnya materi atletik khususnya nomor lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*).

- b. Sebagai masukan bagi para pelatih dan Pembina olahraga agar bertujuan untuk pengembangan prestasi guru/pelatih.
- 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.