

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang sedang giat membangun di segala bidang, salah satunya adalah membangun sumber daya manusia yang handal, terutama dititik beratkan pada aspek bidang pendidikan. Peningkatan kualitas pendidikan khususnya dalam proses pembelajaran harus berlangsung secara teratur. Salah satunya pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan olahraga merupakan perpanjangan dari pendidikan jasmani. Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan oleh masyarakat pada umumnya. Oleh sebab itu, olahraga telah menjadi populer dikalangan masyarakat, baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna yang esensial tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

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 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 dilakukan di lapangan terbuka.

Cabang olahraga atletik merupakan suatu cabang 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 itu sendiri dari lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit dan lompat jauh.

Atletik merupakan aktivitas 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 gerak yang tidak lepas dari kehidupan manusia sehari-hari dan menjadi dasar gerak bagi olahraga lainnya. Cabang olahraga atletik terbagi atas beberapa nomor salah satu di antaranya 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 di bahas adalah 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 lakukan lompatan dengan baik, maka dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang dilatih secara baik dan benar. 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 sangat 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 potensi jauhnya lompatan pada olahraga cabang lompat jauh gaya menggantung seperti apa yang di harapkan harus memerlukan penggunaan metode latihan yang teratur, terarah, sistematik serta di tunjangi oleh sarana dan prasarana yang memadai salah satu kendala yang di hadapi di SMP Negeri 1 Telaga Biru yaitu pada saat melakukan awalan sebagian besar siswa kurang fokus terhadap tehnik dasar

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

Pencapaian prestasi dalam cabang olahraga, Tentunya mempunyai standar dan kriteria serta metode latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuninya, Sehingga tidak menimbulkan perasaan jenuh dan bosan terhadap program latihan yang dibagikan kepada siswa itu sendiri. Siswa pada umumnya memiliki keinginan yang begitu besar untuk meraih prestasi dalam melakukan lompat jauh akan tetapi kemampuan siswa dalam melakukan lompatan tersebut belum memperoleh hasil yang maksimal, 25% yang dapat melakukan lompat jauh gaya menggantung.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis memilih pelatihan *plyometrik* untuk meningkatkan jauhnya lompatan. Untuk mencapai hasil lompatan yang maksimal membutuhkan power otot tungkai yang terlatih, besar kemungkinan hasilnya dapat menambah lompat jauh lebih sempurna sehinganya hal ini yang mendorong penulis untuk melakukan suatu penelitian *eksperimen* dengan tujuan melihat sejauh mana pengaruh pelatihan *plyometrik* terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga Biru.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan sebelumnya untuk dapat melakukan teknik lompat jauh diperlukan penguasaan teknik dan juga kemampuan fisik. Berdasarkan uraian di atas maka dapat di identifikasikan masalah yang di hadapi siswa SMP Negeri 1 Telaga biru adalah: ( a ) Apakah pelatihan *Pliometrik* berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. ( b ) Bagaimana proses latihan *Pliometrik* mempunyai pengaruh dalam meningkatkan kemampuan jauhnya lompatan pada olahraga cabang lompat jauh. ( c ) Adakah korelasi latihan *Pliometrik* dengan kemampuan lompat jauh.

## **1.3 Rumusan masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh pelatihan *plyiometrik* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Biru?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik* terhadap kemampuan jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya menggantung.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 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 jauh gaya menggantung.
- 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.