

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar belakang**

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat digemari baik anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua baik pria maupun wanita. Hal ini dapat terlihat dari aktivitas keseharian masyarakat yang memenuhi tempat-tempat olahraga seperti lapangan sepakbola, voli, takraw, futsal tempat gymnasium dan lain-lain terutama pada hari-hari libur. Antusiasme masyarakat dalam berolahraga merupakan keberhasilan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat tidak lepas dari kesadaran masyarakat itu sendiri terhadap manfaat yang diperoleh setelah melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

Olahraga mempunyai manfaat positif baik dari sudut biologis, psikologis, kebiasaan sosial, sikap dan gerak manusia. Manusia Indonesia harus memiliki kemampuan dan ketangkasan baik fisik maupun mental. Di samping kemampuan dan keterampilan lain yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, dengan olahraga hal tersebut tentunya akan lebih mudah dicapai. Dengan demikian olahraga mempunyai peranan penting dalam menunjang pertumbuhan, perkembangan jasmani, sosial, mental dan emosional secara selaras, serasi dan seimbang.

Oleh karena itu tidak dapat dipungkiri lagi bahwa olahraga pada saat ini banyak memberikan sumbangsih untuk kebahagiaan manusia, karena olahraga merupakan aktivitas jasmani(fisik), memberikan kepuasan kepada pelakunya

sebagai kebutuhan individu. Sehingga dalam kehidupan sekarang ini olahraga menempati salahsatu kedudukan penting yang salahsatunya pekerjaan yang khusus misalnya, rekreasi, mata pencaharian, pendidikan, kesehatan dan prestasi..

Melalui kegiatan olahraga yang teratur dan terus menerus akan meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani. Oleh karena itu manfaat dari aktivits fisik atau olahraga yang diterapkan pada manusia khususnya pada anak-anak usia sekolah, sudah diakui oleh masyarakat diseluruh dunia dan telah menjadi kenyataan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian yang penting dalam persiapan secara menyeluruh bagi perkembangan umat manusia.

Dari sekian banyak olahraga yang ada kususnya di Indonesia seperti, olahraga permainan, aletik, beladiri, renang dan senam. Atletik merupakan olahraga yang dapat disajikan baik secara regu maupun individu, atletik merupakan gabungan dari berbagai jenis olahraga yang secara garis besar dapat diklasifikasikan menjadi langkah, jalan, lari, lempar dan lompat.

Lompat atau melompat dalam olahraga atletik dapat dibedakan atas dua bagian yakni lompat tinggi dan lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu pengembangan gerak melompat yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain dengan melakukan awalan yakni jalan, lari, melakukan tolakan atau tumpuan kemudian melayang dan mendarat. Dan denganmelompat semaksimal mungkin untuk memperoleh hasil lompatan sejauh-jauhnya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya seorang pelompat harus dapat melakukan awalan lari

secepat-cepatnya kemudian menolak dengan menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan, melayang dengan gaya yang tepat, dan mendarat pada posisi yang benar. Dengan begitu kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dalam melakukan tolakan, gaya melayang yang digunakan serta posisi badan saat mendarat akan sangat mempengaruhi prestasi dalam lompat jauh.

Ada tiga gaya dalam lompat jauh yaitu lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung, dan lompat jauh gaya berjalan di udara. Pada dasarnya tujuan dari ketiga gaya tersebut adalah sama yaitu dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya. Banyak faktor yang menentukan prestasi dalam lompat jauh, diantaranya: kecepatan, power tungkai, tinggi badan dan koordinasi lengan dan kaki. Power tungkai merupakan faktor lain untuk memperoleh kecepatan vertikal dari kecepatan horisontal dan untuk memperoleh sudut yang optimal pada saat menolak. agar tolakan efektif maka kaki tolak dihentakkan kuat-kuat dan bukan sekedar injakan di tanah dan tidak ada gerakan yang menambah tenaga. Jadi power dari otot tergantung pada dua faktor yang saling berkaitan yaitu antara kecepatan dan kontraksi otot.

Sehingga untuk mendapatkan kemampuan yang maksimal dalam melakukan tolakan atau takeoff diperlukan kekuatan otot tungkai yang maksimal dengan pelatihan skipping, *skipping* merupakan suatu latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dan dilakukan dengan metode latihan weight training.

Permasalahan yang terjadi pada siswa kelas XI SMA NEGERI I Limboto khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan keolahragaan,

bahwa dalam melakukan lompat jauh hasil dari lompatan yang telah dilakukan masih kurang maksimal. Kurang maksimalnya lompatan tersebut disebabkan oleh kurangnya pelatihan atau pembinaan yang dilakukan oleh pelatih atau guru penjas dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam melakukan lompatan dalam lompat jauh terutama pelatihan kekuatan otot tungkai. Untuk itu, pelatih atau guru mengantisipasi hal tersebut dengan mengembangkan pelatihan kekuatan atau power melakukan lompatan, misalnya dengan melakukan latihan *skipping*.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti menduga bahwa dengan menggunakan pelatihan *skipping* akan memberikan dampak positif pada peningkatan jauhnya lompatan dalam lompat jauh. Untuk itu, peneliti mengkajinya dalam sebuah karya ilmiah dengan memformulasikan judul **“Pengaruh Pelatihan *Skipping* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri I Limboto”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan pada latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan yaitu sebagai berikut :

- 1) Apakah latihan *skipping* berpengaruh terhadap lompat jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri I Limboto?
- 2) Bagaimana Latihan *Skipping* Dapat Berpengaruh Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri I Limboto?
- 3) Adakah korelasi latihan *skipping* dengan lompat jauh gaya jongkok?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh pelatihan *skipping* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri I Limboto?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *skipping* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri I Limboto.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan bisa membantu dalam menambah pengetahuan sebagai calon guru dan pelatih dan meningkatkan kemampuan dalam melaksanakan tugas sebagai seorang pelatih, juga dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan belajar siswa dibidang olahraga atletik khususnya dalam nomor lompat jauh gaya jongkok.

#### 2) Manfaat Praktis

Penelitian ini bisa menjadi acuan untuk melakukan penelitian dengan frekuensi yang besar dan memenuhi standar penelitian. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan dan refleksi bagi lembaga pendidikan dan diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi KONI sehingga dapat memperbaiki kinerja olahraga kedepannya. Peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan pada penelitian ini. Karena

itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk bisa menyempurnakan penelitian ini