

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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, sportifitas 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 di daerah, nasional maupun internasional.

Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan tehnik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik. Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, 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 (SD), sekolah tingkat pertama (SMP) sampai sekolah menengah atas (SMA).

Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah. Menurut Hernaya dan Verianti (2010:15), Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua. Olahraga ini telah dilakukan sejak zaman purba. Hal ini dimulai dari gerakan, seperti

berjalan. Berlari, melompat, dan melempar. Sehingga sampai saat ini lari, lompat, dan lempar merupakan bagian dari Atletik. Oleh karena itu kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan antaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lompat yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor : lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Dar keempat nomor lompat tersebut, yang akan dibahas lebih lanjut adalah nomor lompat jauh. Menurut Hidayat dkk (2011:26) bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Tujuan lompat jauh ialah melakukan lompatan sejauh mungkin dengan teknik dan prosedur yang telah ditetapkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Nuriyono dkk (2010:72), lompat jauh merupakan salah satu nomor yang dilombakan pada cabang olahraga atletik. Heryana dan Verianti (2010:19) menjelaskan bahwa tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya. Sedangkan teknik lompat jauh meliputi (1) Awalan, (2) Tolakan, (3) Melayang di udara, dan (4) Mendarat. Agar memperoleh hasil lompatan yang baik maka dibutuhkan kekuatan dan kecepatan.

Dengan demikian perlu dicari bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan power ototnya terutama pada kemampuan melompat adalah kekuatan otot-otot pada tungkai oleh karena itu, berdsarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 11 Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah ada korelasi lari 30 meter dengan hasil lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 kota Gorontalo .
- b. Bagaimana pengaruh lari 30 meter terhadap hasil lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Gorontalo
- c. Apakah terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jauh.
- d. Apakah lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dapat mempengaruhi hasil lompat jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dapat disimpulkan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan lari 30 meter dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 11 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

A. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam melakukan penelitian penelitian selanjutnya.

B. Manfaat Praktis

- 1) Bagi siswa, diharapkan lebih mudah di dalam mempraktekkan teknik dasar lompat jauh.
- 2) Bagi guru, sebagai bahan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh dan hasil lompatan.
- 3) Bagi sekolah, Penelitian ini dapat memberikan informasi dan bahan pertimbangan berkaitan dengan pencapaian hasil dalam pelatihan atau pembelajaran atletik dengan penggunaan teknik ataupun bentuk latihan sprint.