

B A B I

P E N D A H U L U A N

1.1 Latar Belakang Masalah

Secara umum Olahraga merupakan suatu langkah untuk mengolah anggota tubuh. Dewasa ini, paradigma masyarakat tentang olahraga mulai berubah. Pada prinsipnya olahraga merupakan suatu kegiatan untuk membentuk tubuh agar menjadi sehat. Atau dengan kata lain, olahraga hanya dipandang sebagai suatu usaha untuk membentuk tubuh menjadi lebih sehat. Namun yang terjadi saat ini, fungsi olahraga mengalami perubahan dari fungsi khusus untuk menjadikan tubuh menjadi lebih sehat menjadi sebuah profesi yang merupakan laku hidup pada orang-orang tertentu yang sering kita kenal dengan Atlet. Perubahan ini disebabkan oleh perkembangan wawasan masyarakat, peningkatan ekonomi, dll.

Potensi olahraga yang ada seharusnya dipersiapkan sejak dini. Penyiapan generasi yang benar-benar siap, yang harus dilakukan seorang atlet melalui latihan yang matang untuk menciptakan sebuah keadaan atlet yang benar-benar siap untuk bertanding dengan segala kemungkinan dan resiko yang diperoleh pada saat melakukan olahraga.

Salah satu cabang atletik nomor lompat jauh sebagaimana yang kita ketahui saat ini menjadi salah satu cabang atletik tingkat internasional. Olahraga ini dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh-jauhnya dari titik tumpuan yang ada. Seorang pemain dikatakan menang ketika memiliki jarak lompatan yang paling jauh dibandingkan dengan lawannya.

Seperti halnya cabang olahraga lain, Pada lompat jauh dibutuhkan sebuah keadaan tubuh yang maksimal. Pada lompat jauh, yang paling penting dimiliki oleh seorang atlet pada saat melakukan lompatan yakni kemampuan otot tungkai. Otot tungkai sangat penting pada saat melakukan tumpuan. Untuk menciptakan kemampuan otot tungkai maka yang harus dilakukan adalah latihan otot tungkai yang cukup dan teratur. Latihan yang cukup dan teratur dapat membentuk tubuh serta organ-organ kita menjadi lebih kuat.

Selain itu, penguasaan tehnik dalam lompat jauh sangat memegang peranan yang sangat penting. Penguasaan ini merupakan penentu dalam melakukan olahraga. Seperti halnya cabang olahraga lain, cabang olahraga nomor Lompat Jauh memiliki tiga gaya yang terbagi menjadi 3 yaitu; Gaya jalan udara, Gaya jongkok, dan Gaya gantung. adapun beberapa tahap yang harus dilakukan dalam melaksanakan lompat jauh terdiri dari beberapa tahap yakni, Tahap Lari, tahap Lepas landas (*Take Off*), Tahap terbang, dan Tahap mendarat (*Landing*)

Sesuai dengan hasil observasi awal yang dilakukan di lakukan di kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo bahwa hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo masih rendah. Beberapa hal yang menyebabkan masalah ini diantaranya disebabkan oleh penyediaan sarana dan prasarana yang masih belum memadai. Selain itu, masih banyak hal lain yang kiranya sangat mempengaruhi hal tersebut. Sehingga sangat mempengaruhi akan peningkatan prestasi siswa pada lompat jauh.

Pada kenyataan lain kemampuan otot tungkai pada siswa Kelas VIII masih sangat rendah. Untuk meningkatkan kemampuan ini maka perlu dilakukan latihan

terkait dengan kemampuan otot tungkai. Dengan latihan yang teratur dan terencana kiranya dapat meningkatkan kemampuan yang ada.

Berdasarkan uraian diatas dan beberapa pertimbangan yang ada, sehingga peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian terkait dengan pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum memadainya sarana dan prasaran yang mendukung untuk atletik nomor lompat jauh.
2. Hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo masih rendah.
3. Rendahnya kemampuan otot tungkai siswa dapat mempengaruhi hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.
4. Kemampuan otot tungkai dapat mempengaruhi lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

1.3 Batasan Masalah

Peneliti berkeinginan meneliti semua masalah yang teridentifikasi agar lebih spesifik akan tetapi dengan berbagai pertimbangan dari peneliti terutama kurangnya batas waktu, tenaga, finansial, serta kurangnya teori-teori yang peneliti miliki maka peneliti memberikan batasan masalah yakni pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh di kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo

dan variabel apa saja yang diteliti, serta apakah variabel satu dapat mempengaruhi variabel lainnya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dikemukakan terdahulu maka peneliti dapat merumuskan masalah yakni apakah ada pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh di kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih yang lebih untuk pengembangan teori-teori khususnya yang terkait dengan teori kepelatihan olahraga atau sebagai penguat dari teori-teori kepelatihan yang sudah ada. Selain itu, hasil penelitian ini kiranya dapat memberikan informasi dan menjadi bahan pertimbangan terkait dengan pengembangan pendidikan, baik itu yang menyangkut dengan pengembangan kurikulum, maupun hal lain terkait dengan kepelatihan olahraga.

1.6.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang diharapkan yakni penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi baru terkait dengan latihan peningkatan kemampuan otot tungkai pada cabang atletik nomor lompat jauh. Selain itu, penelitian ini

diharapkan dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Hasil penelitian ini kiranya dapat menjadi informasi tambahan bagi sekolah untuk meningkatkan prestasi yang ada terkait dengan cabang atletik nomor lompat jauh. Selain itu, penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru bagi staf pengajar dalam melakukan pengajaran terkait dengan cabang atletik nomor lompat jauh sehingganya diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa itu sendiri.