

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks. Karena dengan berkembangnya zaman dan adanya pendidikan dari berbagai cabang olahraga khususnya dalam bidang pendidikan cabang olahraga atletik maka atletik terbagi dalam 4 nomor pokok, yaitu: nomor lari, lompat, lempar, jalan. Nomor lari dibagi 3 bagian, yaitu lari jarak pendek, menengah, dan jauh. nomor lompat terbagi 4 bagian yaitu Lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. nomor lempar terbagi 4 bagian yaitu. Lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, lontar martil. Sedangkan nomor hanya terbagi 1 bagian yaitu jalan cepat.

Dalam lingkungan pendidikan, olahraga adalah salah satu hal yang paling diminati oleh para siswa. dari berbagai macam bentuk cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga atletik khususnya. Pada bidang lompat jauh. Lompat jauh adalah bidang olahraga yang merupakan dari bagian nomor olahraga atletik yang tidak kalah menarik dengan nomor-nomor atletik lainnya nomor lompat jauh juga banyak di minati dan di terima di kalangan umumnya pada

masyarakat dan khususnya pada para pelajar/siswa yang ada di daerah-daerah khususnya di daerah Provinsi Gorontalo. Minat dan bakat siswa terhadap olahraga lompat jauh dapat tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan diluar jam pelajaran.

Dalam pembinaan bakat siswa pada olahraga lompat jauh, tidak cukup mengandalkan jam pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan, Sampai saat ini, pengetahuan di bidang faal mengenai perubahan-perubahan yang timbul akibat dari suatu latihan, tetap belum lengkap. Kurangnya fakta-fakta mengenai pengaruh latihan terhadap salah satu bagian tubuh manusia, membuat keadaan menjadi lebih rumit, Boleh dikatakan hampir tidak mungkin bagi kita untuk mengetahui pengaruh latihan-latihan terhadap tubuh kita secara pasti. Untuk melengkapi pengetahuan tentang latihan kekuatan otot perlu mengetahui pula gambaran fisiologi otot pada garis besarnya agar para pelatih dapat memahami apa dan bagaimana otot tersebut berkontraksi, Energi yang dipakai untuk menggerakkan otot, diperoleh dari suatu rangkaian peristiwa yang sangat cepat, dimulai dari suatu rangsangan menuju ke arah cell otot. Demikian menerima rangsangan yang dihantar melalui syaraf, ion-ion Ca (Calsium) terlepas dari rekticulum sarcoplasma, Meskipun sudah banyak tahapan latihan yang terbukti baik atau diakui manfaatnya, tetap saja banyak hal yang harus dipecahkan.

Dan berdasarkan hasil observasi yang di temukan pada siswa SMP Negeri 1 Tapa bahwa sudah banyak siswa yang mampu melakukan tehnik dasar lompat jauh khususnya dalam cabang olahraga Atletik, akan tetapi masih banyak pula

siswa belum dapat melakukan lompat jauh dengan mendapatkan lompatan yang maksimal, hal ini dikarenakan dengan kurangnya latihan mengenai kemampuan otot tungkai atau daya ledak kemampuan daya ledak otot tungkai adalah salah satu latihan pliometrik yang terjadi secara mendadak sebelum otot saling berkontraksi kembali akan memungkinkan otot-otot tersebut untuk mencapai kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu perlu di lakukan latihan yang menyangkut latihan kemampuan otot tungkai atau melatih daya ledak otot khususnya dalam bentuk latihan *high box jump*, karena dengan bentuk latihan *high box jump* adalah salah satu bentuk latihan pliometrik dengan tujuan utamanya adalah mengembangkan daya ledak otot tungkai, oleh karena itu dengan latihan pliometrik atau latihan *high box jump* yang dapat mengembangkan daya ledak otot tungkai, maka dengan itu penulis berkeinginan untuk meneliti tentang pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga Atletik. Pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh untuk mendapatkan lompatan dengan jarak sejauh-jauhnya atau dengan jarak yang maksimal dan dapat mencapai prestasi dalam cabang olahraga lompat jauh, terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

1.2 Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah dikemukakan dalam latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi ialah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *high box jump* berpengaruh terhadap peningkatan jauhnya lompatan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa

2. Bagaimana latihan *high box jump* dapat berpengaruh terhadap peningkatan jauhnya lompatan siswa kelas VIII SMP N 1 Tapa
3. Adakah kolerasi latihan *high box jump* jauhnya lompatan siswa kelas VIII SMP N. 1 Tapa

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah di kemukkan sebelumnya, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian adalah “ apakah terdapat pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga Atletik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa “

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga Atletik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi pencapaian perolehan prestasi dan dapat dijadikan kesuksesan bagi seorang atlet.

2. Manfaat teoretis

- a. Sebagai bahan acuan bagi guru dan pelatih dalam meningkatkan dan mengembangkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam melaksanakan pembinaan olahraga atletik.

- b. Menambahkan pengetahuan dan tehnik desain siswa dalam menyesuaikan kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga Atletik.
- c. Menjadi pengalaman dalam proses belajar mengajar sebagai calon guru sekaligus bermanfaat untuk penelitian lebih lanjut