

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Upaya meningkatkan prestasi olahraga dewasa ini menjadi prioritas bangsa Indonesia. Berbagai terobosan telah dilakukan, salah satunya ialah dengan lahirnya undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Lahirnya undang-undang ini pula merokemendasikan kepada pemerintah daerah untuk mendukung penyelenggaraan keolahragaan di daerahnya guna tercapainya prestasi yang optimal.

Atas dasar itu, Pemerintah provinsi Gorontalo turut mendukung pengembangan prestasi olahraga bagi daerahnya pada khususnya dan bagi bangsa pada umumnya. Prestasi olahraga yang sudah diraih para atlet kita memang sudah cukup banyak. Akan tetapi tidak sedikit pula cabang olahraga yang belum memperlihatkan prestasi yang signifikan. Salah satunya ialah cabang olahraga atletik pada nomor lompat tinggi.

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, baik ditingkat daerah, nasional, dan internasional. Demi mengharumkan nama daerah, patut kita upayakan peningkatan prestasi pada nomor ini. Oleh karena itu langka pertama yang kita lakukan ialah pembinaan atlet secara terprogram melalui pendekatan-pendekatan ilmiah. Dengan demikian prestasai olahraga dalam cabang lompat tinggi bisa memperlihatkan prestasi olahraga yang signifikan.

Namun yang kita lihat sekarang ini masih banyak para atlet kita yang belum memperlihatkan prestasi yang signifikan, hal ini disebabkan oleh karena pembinaan dalam latihan yang kurang. Maka dari itu diharapkan kepada pemerintah agar lebih memperhatikan lagi pembinaan olahraga pada cabang atletik pada nomor lompat tinggi khususnya gaya guling perut baik dari usia dini maupun sampai senior. Dari level usia dini pun kemampuan lompat tinggi harus sudah ditingkatkan dan dilatih dengan berbagai macam latihan agar nantinya kemampuan lompat tinggi khususnya gaya guling perut bisa berkembang dan meningkat. Namun kenyataan yang menunjukkan seperti yang terjadi pada siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo khususnya kelas VIII sebagian besar siswa yang belum berhasil melakukan lompat tinggi terutama lompat tinggi gaya guling perut. Oleh karena itu perlu dipikirkan upaya-upaya yang akan dilakukan dalam pembinaan pada cabang olahraga ini.

Untuk itu, terkait dengan lompat tinggi khususnya lompat tinggi gaya guling perut perlu dikuasai teknik dasarnya. Selain itu, komponen-komponen fisik yang mendukung juga perlu ditingkatkan. Komponen-komponen yang dimaksud seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, reaksi, koordinasi, keseimbangan, dan stamina.

Keterlibatan komponen fisik seperti diatas, tidak harus dikembangkan secara keseluruhan terhadap lompat tinggi gaya guling perut. Cukup dikembangkan beberapa komponen saja yang benar-benar penting. Komponen fisik yang berperan penting ditentukan berdasarkan karakteristik cabang olahraga itu sendiri serta gerakan dan anggota tubuh yang dominan terlibat didalamnya.

Untuk meningkatkan kualitas fisik di perlukan unsur yang mendukung salah satunya seperti kekuatan (*strength*). Latihan kekuatan yang dimaksud adalah latihan yang bisa meningkatkan daya ledak otot, sehingga pada saat melakukan lompatan bisa menghasilkan lompatan yang tinggi, Salah satu latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kemampuan kekuatan daya ledak otot adalah latihan *skipping*, karena dengan latihan *skipping* sangat membantu dalam membina kekuatan kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu meringankan badan, terutama dalam melakukan olahraga lompat tinggi, selain bermanfaat banyak, latihan *skipping* ini sangat sederhana dan bisa di lakukan di mana saja. Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan , kekuatan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan. Sehingga dengan latihan *skipping* bisa memungkinkan akan memperlihatkan prestasi yang signifikan.

Berdasarkan pemikiran di atas, penulis bermaksud untuk melakukan suatu penelitian dengan formulasi judul: Pengaruh Latihan Skipping Terhadap kemampuan Lompat Tinggi Gaya Guling Perut pada Siswa Kelas VIII di Sekolah SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Rendahnya prestasi lompat tinggi gaya Guling Perut di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo

2. Kurangnya prestasi olahraga dalam hal ini kegiatan ekstrakurikuler khususnya nomor lompat Tinggi
3. Apakah latihan skipping mempengaruhi kemampuan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut.

1.5 Manfaat penelitian

- 1) Sebagai bahan masukan bagi guru pendidik jasmani dan pelatih dalam rangka pembinaan, pengembangan, dan peningkatan prestasi olahraga, khususnya pada cabang olahraga lompat lompat tinggi gaya guling perut.
- 2) Sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi olahraga lompat tinggi.
- 3) Sebagai penambah wawasan dan pengetahuan masyarakat, penggemar, dan pembina olahraga lompat tinggi.