

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan modern adanya kecenderungan prestasi yang meningkat maka untuk berprestasi dan bersaing antara atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui perkembangan dan pembinaan di masyarakat olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama dengan sekolah tingkat menengah. Pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas demi kemajuan pembangunan bangsa dan Negara. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan disiplin ilmu yang erat kaitannya dengan olahraga itu sendiri (soekarno, 1986).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik dilakukan di semua negara, karena nilai-nilai edukatif yang terdapat didalamnya juga

memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sehingga dapat menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu negara, khususnya dalam prestasi olahraga.

Menurut Aip Syarifuddin (1992:90) Lompat jauh dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, Teknik lompat jauh termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain.

Mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Banyak sekolah-sekolah yang tidak memiliki fasilitas pendidikan jasmani yang layak dan memadai. Salah satu kendala kurang lancarnya pembelajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut.

Disamping itu ketergantungan para guru penjas pada sarana yang standar serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang cenderung membosankan. Dalam situasi dan kondisi sekolah-sekolah dewasa ini, dimana ruang gerak para siswa untuk beraktivitas

fisik semakin berkurang, apalagi untuk melakukan kegiatan olahraga. Pengembangan sarana pendidikan jasmani artinya melengkapi yang sudah ada dengan cara mengadakan, memperbanyak dan membuat alat-alat yang sederhana atau memodifikasi. Tujuannya adalah untuk memberdayakan anak, agar bisa lebih banyak bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan esensi pendidikan jasmani itu sendiri untuk melakukan latihan.

Tujuan umum dalam pelatihan lompat jauh menurut Jess Jarver (2013 : 24) yaitu:

- 1) Memproyeksikan pusat gravitasi (gaya berat) tubuh si pelompat di udara pada kecepatan bergerak ke muka yang maksimum.
- 2) Jauhnya lompatan yang dapat dicapai tergantung pada kecepatan lari, kekuatan, dan percepatan pada saat *take of* (memindahkan kecepatan *horizontal* ke gerakan bersudut).

Pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang didalamnya terdapat beberapa cabang olahraga yang wajib diajarkan. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang Berkaitan dengan nomor-nomor Atletik, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti lompat Jauh Gaya Gantung.

Adapun dalam penelitian ini latihan yang di gunakan adalah latihan *box jump* latihan tersebut diberikan pada anak dengan tujuan untuk meningkatkan power yang di butuhkan waktu *take of*, meningkatkan kemampuan teknis waktu lari, melayang dan mendarat. beban yang digunakan dapat berupa berat badan

sendiri. Dengan adanya berbagai macam bentuk-bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi. Dalam penelitian ini dipilih bentuk latihan yaitu *box jump*. Latihan ini pada intinya bertujuan untuk memacu dan merangsang tolakan tungkai agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra, perlu adanya telaah secara ilmiah, maka sebagai bagian tanggung jawab pengembangan keterampilan dalam melakukan lompat Jauh Gaya Gantung menjadi perhatian tersendiri bagi peneliti. Dengan demikian, penulis berinisiatif untuk mengadakan suatu penelitian terkait dengan lompat Jauh Gaya Gantung dalam cabang olahraga Atletik yang diangkat dalam sebuah judul **“pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya gantung SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan diantaranya Bagaimana kemampuan siswa dalam melakukan olahraga lompat Jauh Gaya Gantung dan Apakah terdapat pengaruh terhadap kemampuan lompat Jauh Gaya Gantung dalam cabang olahraga Atletik melalui latihan *Box Jump* pada siswa SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra.

1.3 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun

masalah yang penulis ajukan adalah: Apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya gantung siswa SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti diadakan penelitian ini adalah : untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya gantung siswa SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra ?

1.5 Manfaat Penelitian

Setelah di lakukanya penelitian ini, peneliti berharap dapat mngetahui pengaruh latihan yang di hasilkan dan seberapa besar kontribusinya dalam meningkatkan lompat jauh gaya gantung pada siswa SMP Negeri 3 Lemito Kelas VIII Putra melalui latihan *box jump*. Sehingga dapat menjadi acuan/pedoman dan bisa berguna di berbagai pihak yaitu :

1.5.1 Manfaat teoritis

- a. Manfaat untuk penelitian yaitu menambah pengetahuan sebagai calon guru/pelatih
- b. Manfaat bagi guru/pelatih adalah untuk meningkatkan wawasanya dan dapat menjadi acuan dalam berfikir ilmiah bagi bagi guru/pelatih pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

1.5.2 Manfaat praktis

- a. Manfaat bagi sekolah adalah sebagai masukan sehingga dapat mengambil perbandingan dalam pembelajaran pendidikan dalam materi atletik khususnya lompat jauh.

b. Sebagai masukan serta bahan perbandingan tehnik latihan yang di peroleh dari keadaan yang terjadi di lapangan serta memperluas wawasan penulistentang hasilbelajar lompat jauh pada materi atletik pada siswa SMP Negeri3 Lemito Kelas VIII Putra.