

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar belakang**

Berlari, melompat dan melempar merupakan perlakuan semula jadi manusia yang melambangkan keupayaan dan kemahiran asas manusia sebagai makhluk yang mempunyai pikiran. Kemahiran-kemahiran ini diperkembangkan dan diperbaiki sehingga menjadi acara yang kemudian dipertandingkan.

Dari masa ke masa kebolehan manusia ini menjadi satu acara pertandingan yang menarik, sehingga mampu menarik minat ramai orang dari serata dunia sejak dahulu lagi. Dari situ lahirlah istilah Olahraga (athletics) yang terdiri dari berlari, melompat dan melempar, dan mereka yang melibatkan diri dalam olahraga ini dikenali sebagai olahragawan ( lelaki ) dan olahragawati ( perempuan).

Sesuai perkembangannya zaman, Olahraga semakin berjaya bahkan terkenal di belahan dunia. Olahraga tersebut terdiri dari beberapa cabang yaitu sepak bola, bola voli, pencak silat, karate, Atletik dan masih banyak cabang olahraga lainnya. Salah satunya cabang olahraga atletik yang paling bergengsi di kalangan nasional maupun internasional . Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Dan induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Dalam cabang Olahraga atletik terdapat nomor yang sering kali di pertandingan yakni lompat jauh. Lompat jauh sendiri sudah dipertandingkan pada sekitar tahun 1869. Untuk acara lapangannya sendiri biasa memakai tempat didalam trek.

Lompat jauh merupakan aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dimana daya gerak yang paling berpengaruh disini adalah kaki,

dimana melompat dari satu tempat permulaan yang telah ditentukan ke tempat lainnya. Lompat jauh ini sendiri salah satu jenis olahraga yang dilombakan dalam olimpiade ataupun kejuaraan nasional baik di tingkat nasional maupun yang ada di tingkat dunia.

Lompat jauh ini juga memiliki sejarah terbentuknya olahraga lompat jauh ini sendiri, tentu saja sejarah dari Indonesia maupun yang ada di dunia sangatlah berbeda, karena awal munculnya sendiri pun dari berbeda Negara dan juga berbeda kota tentunya. Namun bagaimanapun, teknik dan cara lompatan jauh ini dibuat sangat berlainan dengan lompat jauh yang ada pada zaman sekarang, tentu saja hal ini berbeda dari zaman sekarang. Berdasarkan sejarah-sejarah yang ada pada zaman dahulu, lompatan jauh ini sendiri dibuat secara berkali-kali, sama ada lompatan dalam bentuk *multiple, double-triple ataupun quin triple*.

Walaupun lompat jauh sendiri merupakan acara yang paling mudah dipelajari dibandingkan dengan acara-acara lompatan yang lainnya, tetapi tetap saja olahraga lompat jauh ini susah untuk dipelajari. Hal ini termasuk dalam bagaimana teknik lompatannya sendiri maupun peraturan yang berlaku pada cabang olahraga ini sendiri, sedangkan butuh waktu yang agak lama untuk memperdalam cabang olahraga ini sendiri, dan perlu minat khusus untuk bisa memahami semuanya itu.

Selain itu untuk menjadi seorang atlet lompat jauh yang baik dibutuhkan beberapa unsur atau komponen-komponen kondisi fisik, yang meliputi ketepatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, daya ledak power otot tungkai, keseimbangan, koordinasi dan reaksi (M. Sajoto, 1995: 56). Jadi dalam melakukan lompat jauh seorang atlet harus benar-benar memiliki beberapa komponen kondisi fisik tersebut dan yang paling berperan penting yaitu seorang atlet harus memiliki daya ledak power otot tungkai yang kuat. Sehingga seorang atlet dalam melakukan lompatan juga memiliki keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula, seperti kekuatan daya ledak power otot tungkai yang merupakan daya penggerak bagi atlet tersebut . Daya ledak power otot tungkai disini memberikan kemampuan untuk melakukan lompatan .

Setelah saya melakukan pengamatan di Provinsi Gorontalo khususnya pada sekolah menengah pertama atau yaitu tepatnya di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo, siswa-siswi yang mengikuti kegiatan belajar mengajar aktivitas pendidikan jasmani dan keolahragaan khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh ini mereka belum memiliki unsur kekuatan ataupun daya ledak power otot tungkai disaat melakukan lompatan, dalam artian kekuatan power otot tungkai yang masih lemah. Sehingga disaat melakukan lompatan, lompatannya pun tidak jauh atau kurang maksimal.

Melihat permasalahan yang ada pada siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo telah terdapat kelemahan dalam melakukan lompatan. Jadi program latihan yang di berikan sangat menentukan dan memberikan kontribusi yang sangat besar pada seorang atlet maupun siswa yang mengikuti cabang olahraga khususnya lompat jauh dalam melakukan lompatan. Oleh karena itu penulis termotivasi untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen dengan judul “Pengaruh latihan *plyometric alternate leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP NEGERI 4 KOTA GORONTALO ”.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan Latar belakang di atas, maka dapat di identifikasi permasalahan dalam penelitian ini yakni 1.) Apakah bentuk latihan *plyometric alternate leg bound* dapat meningkatkan kemampuan jauhnya lompatan pada lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo, 2.) Apakah bentuk latihan *plyometric alternate leg bound* dapat meningkatkan kemampuan power otot tungkai pada lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo

### **1.3 Rumusan masalah**

Bertitik tolak pada identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut. “apakah terdapat pengaruh latihan *Plyometric alternate leg bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

### **1.4 Tujuan penelitian**

Mengacu permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric alternate leg bound* dapat meningkatkan jauhnya lompatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

### **1.5 manfaat penelitian**

Manfaat penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1. Bagi peneliti :

- a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang obyektif dalam ilmu keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.
- b. Sebagai dasar penelitian selanjutnya dimasa mendatang

2. Bagi pembaca :

- a. Sebagai dasar yang bisa memberi pemahaman dibidang keolahragaan.
- b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh dari bentuk latihan yang diterapkan.

3. Bagi lembaga:

- a. Merupakan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.
- b. Sebagai saran informasi kepustakaan serta refrensi dalam bidang olahraga.