

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang *efektif* dan *efisien* dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dengan adanya kecenderungan prestasi yang meningkat, maka untuk berprestasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus di kembangkan kualitas fisik, teknik, psikologis dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib di ajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA).

Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari cabang olahraga yang lain dan disebut juga sebagai induk dari semua cabang olahraga. Melalui kegiatan atletik terbina kemajuan manusia untuk bertahan hidup hingga menjadi manusia yang *produktif*. Atletik yang mencakup jalan, lari, lompat dan lempar boleh dikatakan sebagai cabang tertua, sama tuanya dengan usia manusia pertama di dunia. Hal ini mudah di pahami, karena manusia pada saat itu harus berjalan, lari, lompat dan lempar untuk mempertahankan hidupnya.

Olahraga atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, oleh karena itu atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga. Bahkan ada yang menyebutnya sebagai “ibu” dari semua cabang olahraga, meskipun ini hanya

atas dasar pandangan akal sehat semata, tetapi kenyataan membuktikan bahwa atletik memiliki berbagai bentuk gerak yang tergolong lengkap. Didalamnya terdapat gerak dasar yang dapat dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya.

Menurut sajoto (1988:2) untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga merupakan usaha benar-benar harus diperhitungkan secara matang dengan suatu usaha pembinaan melalui suatu pembibitan secara dini, serta peningkatan melalui peningkatan ilmiah terhadap ilmu-ilmu yang terkait.

Melompat merupakan satu bagian yang sangat penting dalam dunia gerak manusia, anak-anak pada umumnya suka melompat-lompat untuk menyatakan kegembiraannya dan kesukaannya untuk bergerak. Pada umumnya pula manusia itu mempunyai sifat ingin mempertinggi kecakapan dan ketangkasan yang lama kelamaan berubah menjadi pertandingan melawan sesamanya. Dengan jalan demikian terciptalah pertandingan-pertandingan seperti yang dikenal sekarang yang salah satunya terdapat bagian yang disebut melompat. Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik.

Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin. Artinya pembinaan harus dimulai dari usia dini. Oleh karena itu melalui pengembangan masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari Sekolah Tingkat Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Akhir (SMA).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam olahraga atletik nomor lompat. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya *power* (*power*) otot tungkai dan kekuatan otot perut mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh. Menurut para ahli, khususnya mengenai faktor *power* otot merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indikator dalam meningkatkan kemampuan.

Maka power (*power*) tungkai mutlak diperlukan untuk menghasilkan hasil yang sempurna.

Dalam Lompat Jauh Olahraga ini menggunakan (lintasan dan lapangan) peristiwa dimana atlet menggabungkan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan dalam upaya untuk melompat sejauh-jauhnya dari *take-off point*. Dan lompat jauh juga membutuhkan suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya *vertikal* yang dihasilkan oleh *power*.

Lompat jauh telah dikenal selama lebih dari 2800 tahun dan merupakan salah satu even asli dalam olimpiade pada masa Yunani kuno. Lompat jauh ini satu-satunya even yang dilombakan dalam olimpiade kuno. Semua even dalam olimpiade, pada awalnya dimaksudkan sebagai bentuk latihan perang. Munculnya olahraga lompat jauh ini di percaya untuk melatih ketangkasan para prajurit dalam melompati rintangan yang berbeda seperti parit atau jurang. Awalnya dalam *even* ini para pelompat hanya diperkenalkan menggunakan start lari pendek, selain itu pelompat juga diharuskan berlari sambil membawa beban di kedua tangannya. Beban yang di maksud dikenalkan dengan nama *halters*. Lompat jauh sudah menjadi bagian dalam ajang kompetisi dunia sejak olimpiade modern pada 1896 di Athena Yunani.

Menurut Aip Syaifudin (1992:90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Keempat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompatan.

Di propinsi Gorontalo olahraga atletik lompat jauh belum begitu banyak diminati oleh kalangan masyarakat. Oleh karena itu olahraga lompat jauh ini perlu di populerkan dan di kembangkan pada masyarakat, baik itu di tingkat SD, SMP, SMA dan di kalangan masyarakat. Untuk itu perlu diperlukan dukungan dan motivasi bagi setiap orang untuk mengembangkan olahraga lompat jauh ini. Dan jika ingin mendapatkan prestasi dan hasil yang maksimal itu juga di perlukan latihan yang maksimal.

Sesuai observasi saya di lapangan saya mendapatkan sedikit masalah walaupun masalah ini tidak begitu nampak, namun sangat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan pada siswa sekolah SMP NEGERI 3 GORONTALO kelas VIII putra untuk pencapaian kemampuan lompatan pada cabang olahraga lompat jauh itu masih kurang maksimal. Hal ini membuktikan bahwa unsur kondisi fisik kurang di latih. Untuk itu di perlukan latihan yang tepat untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh, itu diperlukan latihan yang dilakukan yaitu latihan *Single leg speed hop*, yang merupakan faktor pendukung utama dalam meningkatkan kemampuan jauhnya lompatan, benar-benar belum dapat di terapkan oleh siswa itu sendiri.

Untuk menyikapi hal yang dimaksud peneliti tertarik untuk mengambil permasalahan dengan penentuan judul penelitian : “Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII Smp Negeri 3 Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan diatas maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah-masalah yang terjadi antara lain : 1. Apakah terdapat pengaruh latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap kemampuan lompatan pada olahraga lompat jauh. 2. Apakah dengan latihan *Single Leg Speed Hop* akan mendapatkan hasil kemampuan lompatan yang jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah di dalam penelitian ini dapat di ajukan adalah :“Apakah benar dengan latihan *Single Leg Speed Hop* akan dapat berpengaruh terhadap kemampuan lompatan siswa putra kelas VIII Smp Negeri 3 Gorontalo.?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan di adakan penelitian ini untuk mengetahui permasalahan yang di rumuskan diatas adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Putra kelas VIII Smp Negeri 3 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Setelah hasil penelitian ini selesai, diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut ;

1. Agar dapat membantu latihan siswa Smp Negeri 3 Gorontalo dalam mengikuti perlombaan Lompat Jauh.
2. Dengan latihan ini dapat dijadikan pedoman dan pegangan bagi pembina siswa Smp Negeri 3 Gorontalo dalam olahraga Lompat Jauh.
3. Dan dengan hasil latihan ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk meningkatkan kualitas pembinaan dan pelatihan lebih maksimal untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.