

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan olahraga merupakan sarana untuk menumbuh kembangkan manusia yang mempunyai pengetahuan dan ilmu yang bermacam-macam, baik dilingkungan pendidikan maupun luar pendidikan. Sehingga menjadi suatu pegangan atau pedoman bagi tiap-tiap individu.

Olahraga merupakan proses yang dilaksanakan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan olahraga dalam rangka untuk memperoleh kemampuan dan keterampilan sesuai dengan fisik dan mental individu. Kegiatan olahraga yang dilakukan mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Olahraga juga merupakan kebutuhan yang harus di penuhi, anggapan tersebut merupakan sesuatu yang dapat membangkitkan semangat olahraga dalam cabang atletik dimasa yang akan datang.

Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat didalam cabang olahraga yang lainnya. Dengan melakukan olahraga atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena didalam melakukan olahraga atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan di SD, SMP dan SMA.

Lompat jauh merupakan salah satu 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 merupakan salah satu jenis olahraga yang dilombakan dalam olimpiade ataupun kejuaraan nasional baik di tingkat nasional maupun yang ada di tingkat dunia.

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh.

Komponen yang mendukung dalam lompat jauh adalah panjang tungkai, kecepatan lari saat ambil awalan, power otot tungkai dalam gerakan tolakan/*take off*, sikap badan di udara, mendarat. Salah satu komponen penting dalam lompat jauh diatas dan yang mrenjadi perhatian dalam penelitian ini adalah power otot tungkai dalam melakukan tolakan atau *take off*. Power merupakan komponen fisik yang sangat berperan terhadap keualitas lompatan dalam nomor lompat jauh. Power merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Dengan demikian power menjadi perhatian khusus dalam peningkatannya. Banyak metode atau cara dalam meningkatkan kualitas power pada atlet. Salah satu metode yang diterapkan peneliti kaitanya dengan meningkatkan power pada lompat jauh adalah penerapan metode plaiometrik. Adapapun metode yang digunakan dalam pelitian ini adalah plaiometrik *split jump*.

Hasil pengamatan terhadap siswa SMPN 3 Gorontalo dalam cabang olahraga lompat jauh hal yang harus diperhatikan untuk peningkatan kemampuan pada cabang olahraga lompat jauh khususnya pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo yaitu memberikan pemahaman tentang teknik dasar lompat yang baik dan benar serta memberikan latihan, mengubah metode latihan yang tepat serta sesuai dengan

karakteristik siswa. Dengan diterapkan metode latihan yang tepat maka akan sangat terlihat hasil peningkatan dari siswa itu sendiri. Peneliti akan menerapkan metode latihan yaitu metode latihan plaiometrik dengan bentuk latihan adalah latihan *split jump*. Dengan harapan akan dapat memberikan peningkatan pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo khususnya terhadap peningkatan prestasi lompat jauh.

Peningkatan olahraga prestasi khususnya dalam nomor lompat jauh, tidak berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang lainnya yakni senantiasa difokuskan pada peningkatan kualitas pelaksanaan latihan dalam hal ini adalah pemberian latihan *split jump*. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan yang terarah, sistematis, dan harus melakukan latihan yang teratur dan terprogram, dengan teknik-teknik yang baik dan benar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk mencapai prestasi yang diharapkan, Hal ini dapat diasumsikan bahwa seorang atlet lompat jauh pasti membutuhkan kekuatan saat melakukan tolakan pada papan tumpuan sehingga menghasilkan lompatan yang sejauh mungkin, khusus dalam lompat jauh.

Salah satu solusinya adalah memberikan latihan-latihan tertentu. Salah satu latihan yang dianggap pas untuk meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh adalah latihan *split jump*.

Oleh karena itu, penulis memilih salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompat jauh. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan judul:

“Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Kemampuan lompat jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 3 Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1). Langkah-langkah dalam melakukan gerakan *split jump*.
- 2). Apakah ada pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai dalam lompat jauh.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan diatas. maka masalah dan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut apakah terdapat pengaruh latihan split jump terhadap kemampuan lompat jauh putra kelas VII SMP N 3 Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan split jump terhadap kemampuan lompat jauh putra kelas VII SMP N 3 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan bermanfaat:

1. Untuk menjadi bahan masukan kepada guru dan dosen-dosen kependidikan kepelatihan olahraga
2. Pengembangan dan peningkatan lompat jauh
3. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan pembina atletik khususnya lompat jauh.
4. Untuk mengembangkan prestasi para siswa dalam cabang olahraga atletik khususnya dalam nomor lompat jauh