

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting, karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga. Dalam kegiatan olahraga ini bukan saja bermanfaat untuk peningkatan kemampuan jasmani, dan juga pembinaan rohani yang mencakup ketinggian mental dan keluhuran budi. Aspek rohani ini mencakup nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan manusia seperti kejujuran (sportivitas atau fair play), disiplin, pantang menyerah, semangat kesatria, saling menghormati dan percaya pada diri sendiri. Khususnya pada cabang olahraga atletik nomor Lompat Jauh.

Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik, dalam nomor lompat. Atletik Lompat Jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Dikatakan Lompat jauh adalah nomor lompat karena nomor Lompat jauh gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki

untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. lompat jauh ditentukan oleh sejumlah parameter yang berkaitan erat dengan kemampuan biomotor, yaitu kekuatan. Tehnik lompat jauh terdiri tahap: Awalan, tumpuan, sikap badan di udara, dan mendarat. Dari tahap kekuatan saat take off merupakan tahap yang paling dominan, karena akan membentuk sikap take off yang tepat, dan juga mempengaruhi ketinggian saat melayang untuk mencapai jauhnya jarak capai lompatan. Cabang olahraga atletik dalam nomor Lompat terdapat tiga macam gaya, yaitu Gaya Jongkok (*sail style*), Gaya Menggantung (*hang style*), Gaya Berjalan di Udara (*hitch kick style*).

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa di Sekolah SMPN 1 Bulango Ulu, menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang atletik khususnya materi tentang Lompat jauh gaya menggantung pada saat siswa melakukan praktek belum begitu baik. Pada proses pembelajaran atau praktek terlihat masih ada beberapa siswa hasil lompat jauh yang kurang maksimal.. Tentu hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar lompat jauh siswa lebih maksimal.. Salah satu solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu. Salah satu latihan yang dianggap untuk meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh gaya menggantung pada nomor lompat atletik khususnya adalah latihan Pliometrik (*Hurdle Hopping*).

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian ini diformulasikan dengan judul ***“Pengaruh Latihan Hurdle Hopping Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung Siswa Smp Negeri 1 Bulango Ulu”***

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut : Apakah latihan *Hurdle Hopping* dapat meningkatkan lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMPN 1 Bulango Ulu

sebanyak 20 orang Siswa, bagaimana pengaruh latihan *Hurdle Hopping* terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMPN 1 Bulango Ulu sebanyak 20 orang siswa, dan apakah ada hubungan antara latihan *Hurdle Hopping* terhadap lompat jauh pada siswa SMPN 1 Bulango Ulu sebanyak 20 orang siswa.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: seberapa besar pengaruh metode latihan *Hurdle Hopping* terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMPN 1 Bulango Ulu?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *Hurdle Hopping* terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMPN 1 Bulango Ulu?

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang di teliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Secara teoritis

Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat di jadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya tentang pengaruh metode latihan *Hurdle Hopping* terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMPN 1 Bulango Ulu?

1.5.2 Secara praktis

Memberikan informasi mengenai pengaruh latihan *Hurdle Hopping* terhadap lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMPN 1 Bulango Ulu?