

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan segala aktivitas fisiknya agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Untuk menjaga kemampuan fisik yang dimiliki dapat dilakukan dengan berolahraga secara teratur. Olahraga atletik yang meliputi jalan cepat, lari, lompat, dan lempar telah sering digunakan sejak dulu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Namun, dalam hal ini lari yang dimaksud adalah lari kecil atau sering disebut dengan jogging, untuk lompat biasanya pada saat bermain skipping dll.

Melalui hal tersebut dapat dikatakan bahwa olahraga atletik adalah bagian dari aktivitas kehidupan manusia. Tidak hanya pada peningkatan kebugaran fisik saja setiap manusia tentu tidak lepas dari empat unsure atletik diatas yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar karena gerakan tersebut adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. begitu pula dengan cabang olahraga lainnya. Atletik disebut induk olahraga karena hampir setiap cabang olahraga terdapat unsure atletik. Lebih khusus pada nomor lompat yang terbagi atas lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah.

Pentingnya berolahraga utamanya penguasaan atletik dalam peningkatan kebugaran fisik maupun untuk sebuah pencapaian prestasi tak lepas dari peran pendidikan jasmani yang diajarkan ditingkat sekolah. Khusus pada lompat jauh yang juga masuk dalam materi wajib pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah, lompat jauh juga termasuk dalam nomor-nomor atletik yang diperlombakan disetiap kompetisi olahraga baik melalui olimpiade olahraga, pecan olahraga pelajar/mahasiswa, dll. Di Gorontalo khususnya, telah didiadakan Pusat pembinaan dan latihan untuk olahraga atletik. Hal ini merupakan bentuk perhatian pemerintah dalam meningkatkan prestasi yang dimiliki atlit dalam mengharumkan nama daerahnya.

Adapun usaha agar tercapainya prestasi yang optimal, unsur penunjang yang turut mempengaruhi hasil yaitu sarana dan prasarana yang memadai. Sarana

adalah segala sesuatu yang dapat dipakai berupa alat atau bahan yang digunakan untuk melakukan aktifitas jasmani misalnya, bola, net, sumpritan dll. Sedangkan prasarana mengandung arti bahwa segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya aktifitas jasmani atau kegiatan olahraga seperti lapangan, bak lompatan, dll. Seperti halnya prasarana pendidikan jasmani maka dibutuhkan sarana yang memadai disekolah-sekolah demi kelancaran pembelajaran pendidikan jasmani.

Demikian juga dengan sekolah tempat peneliti melakukan observasi sekaligus penelitian di SMP Negeri 1 Telaga dimana sarana dan prasarana olahraga terbilang bagus dan cukup lengkap. Sehingga guru olahraga disekolah ini dapat memberikan praktek-praktek olahraga sebagaimana yang diharapkan. Penelitian yang dilakukan peneliti terfokus pada lompat jauh gaya gantung. Lompat jauh dilakukan pada sebuah bak lompatan yang didalamnya berisi pasir. Setiap pelompat dapat mengambil ancang-ancang untuk mengambil awalan agar dapat melakukan tolakan yang bagus sehingga mendapatkan jarak yang jauh pula.

Nomor lompat jauh ini merupakan jenis lompatan yang arah lompatannya secara horizontal sehingga capaian hasil lompatan dilihat berdasarkan jarak jauhnya. Sehingga tujuan utama dari olahraga ini yaitu mencapai jarak lompatan terjauh. Maka dari itu, untuk mencapai jarak terjauh perlu memahami unsur-unsur pokok dalam lompat jauh.

Proses pendaratan maupun saat melayang diudara pada lompat jauh terbagi atas 3 yaitu gaya jongkok, gaya berjalan diudara, dan gaya gantung. Dari ketiga gaya tersebut penulis lebih tertarik pada gaya gantung. Melihat hasil lompat jauh siswa saat melakukan praktek pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga disekolah, hasil yang diperoleh masih berada dibawah rata-rata. Sehingga penulis tertarik untuk menjadikan lompat jauh sebagai objek penelitian apalagi didukung oleh prasarana sekolah yang menunjang.

Mendapatkan hasil lompatan yang jauh tidak semudah yang dibayangkan. Seorang pelompat atau atlit lompat jauh harus melalui latihan yang teratur agar memperoleh hasil yang baik pula dan juga didukung oleh kemampuan kondisi fisik seperti kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan gerak dll.

Sedangkan teknik lompat jauh yang benar perlu memperhatikan teknik awalan, tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Keempat unsure tersebut merupakan kesatuan utuh urutan gerakan lompat jauh yang tidak terputus.

Hasil lompatan yang optimal turut memperhatikan factor mendasar yang dimiliki oleh pelompat seperti kemampuan kondisi fisik dan kemampuan penguasaan teknik. Besarnya pengaruh kemampuan kondisi fisik dibutuhkan pada saat melakukan awalan dan juga tolak sementara untuk kemampuan penguasaan teknik yaitu pada keserasian gerakan yang harmonis melalui rangkaian gerakan awalan, tolakan, saat melayang diudara, dan pendaratan.

Dalam penelitian yang dilakukan peneliti berupaya memberikan latihan lompat meraih sasaran untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Latihan ini digunakan untuk meningkatkan power atau daya ledak otot tungkai. Bentuk pelaksanaannya yaitu dengan cara menggantung sebuah sasaran berupa bola atau target di ketinggian yang dapat diubah dengan memperhatikan kondisi atlet, meletakkan balok tumpuan dalam jarak 1 meter dari bola yang digantung setelah itu siswa maupun atlet dapat melompat dengan tolakan pada papan tumpuan sambil meraih bola yang digantung tersebut.

Latihan tersebut bertujuan untuk membutuhkan meningkatkan kemampuan tolakan melalui daya ledak otot tungkai. Disamping itu, daya ledak juga akan dapat mempengaruhi kecepatan lari yang dibutuhkan saat mengambil ancang-ancang atau awalan. Jarak lompatan yang jauh sangat dipengaruhi oleh kecepatan lari, tolakan yang kuat dan tepat pada papan tumpuan. Oleh karenanya diperlukan peningkatan daya ledak otot tungkai melalui latihan tersebut. Latihan lompat meraih sasaran ini menggunakan beban tubuh sendiri dan pelompat maupun siswa dapat menggunakan bahan modifikasi lainnya. Beberapa ahli berasumsi bahwa apabila tolakan dan awalan yang cepat dan kuat akan dapat memberikan hasil lompatan yang jauh pula. Lebih lanjut mengenai pembahasan tentang lompat jauh dan latihan lompat meraih sasaran akan dibahas lebih lanjut pada bab selanjutnya. Sehingga judul penelitian ini yaitu "*pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya gantung siswa SMP Negeri 1 Telaga*".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut: apakah daya ledk otot tungkai sangat diperlukan untuk meningkatkan lompat jauh? Unsur komponen fisik apakah yang lebih dibutuhkan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Telaga? Apakah latihan lompat meraih sasaran dapat diterapkan pada siswa SMP Negeri 1 Telaga agar dapat meningkatkan kemampuan lompat jauhnya?

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya gantung siswa SMP Negeri 1 Telaga?”

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

- Untuk mengetahui apakah latihan lompat meraih sasaran dapat memberikan pengaruh pada hasil lompat jauh
- Sebagai persyaratan akademi dalam menyelesaikan studi di jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Gorontalo
- Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti serta sampel penelitian dalam melatih dan berlatih dengan latihan lompat meraih sasaran

1.4.2 Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh latihan lompat meraih sasaran terhadap hasil lompat jauh siswa.