

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia utamanya adalah membentuk kesegaran dan kesehatan jasmani, membentuk kepribadian, sportivitas, dan daya juang yang tinggi. Melalui olahraga ini keadaan fisik seseorang akan terlatih sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari tidak akan merasakan capek yang berlebih. Berbagai upaya dilakukan untuk mengembangkan ketrampilan olahraga yang dimiliki tercermin pada pemecahan rekor dan perkembangan teknik, taktik yang dimiliki pada setiap iven yang dilakukan.

Pencapaian prestasi gemilang yang diraih atlet akan membawa nama baik sekolah, daerah, bahkan Negara. Sebagai pemenuhan untuk menciptakan atlet-atlet baru serta pembinaan kesegaran dan kesehatan jasmani maka olahraga dimasukkan pada mata pelajaran di sekolah. Olahraga atletik termasuk pada sub materi yang juga diajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Atletik ini merupakan olahraga tertua dimana dan juga dikenal dengan ibu dari olahraga atau induk olahraga yang dikarenakan oleh adanya gerak dasar atletik di setiap cabang olahraga lainnya. Atletik meliputi gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar. gerakan-gerakan ini tidak luput dari aktivitas sehari-hari manusia.

Sama dengan olahraga lainnya, atletik juga terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi. Terbukti dengan adanya cabang-cabang dari induk organisasi atletik (PASI) di daerah masing-masing. Sedangkan untuk iven atau kompetisi yang dilaksanakan untuk anak-anak pelajar antara lain POPNAS, dan ivent sejenis lainnya. Di daerah Gorontalo pun demikian terdapat pusat pembinaan atlet pelajar bagi siswa dan mahasiswa sebagai persiapan dalam iven-iven daerah sampai ke tingkat Nasional dan Internasional yang didalamnya juga termasuk pembinaan cabang olahraga atletik.

Salah satu pembentukan dan pembinaan dasar agar siswa masuk dalam PPLP maupun PPLM tentunya melalui pembinaan di sekolah masing-masing baik

oleh Guru atau pelatihnya. Pelatihan dilakukan untuk mencari bibit-bibit baru sebagai regenerasi atlet yang telah melampaui usia pelajar. Dengan adanya latihan tersebut maka prestasi sekolah meningkat dan berkelanjutan.

Di sekolah SMP Negeri I Telaga yang merupakan lokasi PPL II penulis sekaligus menjadi tempat observasi awal, diamati bahwa perhatian dari pihak sekolah terhadap prestasi olahraga siswa cukup bagus terlihat pada ketersediaan sarana dan prasarana yang menunjang. Namun mengingat kurangnya pelatih disetiap cabang dan guru olahraga profesional adalah salah satu hambatan yang ditemui. Selain itu, pada pengamatan penulis ketika siswa melakukan praktek lompat jauh kemampuan yang mereka miliki belum maksimal. Sehingga penulis berasumsi bahwa ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh kondisi fisik kurang dan kemampuan lompat yang belum terlatih.

Masalah tersebut dapat diatasi tentunya melalui latihan yang teratur dan terarah. Latihan diketahui sebagai upaya seseorang untuk meningkatkan kemampuannya yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan ketrampilan yang dimiliki. Dalam mewujudkan sebuah prestasi olahraga latihan yang dilakukan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan mental/psikologi. Sebagai langkah awal latihan perlu diberikan latihan fisik karena keadaan dan kondisi fisiklah yang menentukan baik dan buruknya teknik pelaksanaan gerakan. Pada intinya keempat unsure latihan diatas saling berkaitan dan tak boleh dipisahkan jika hendak menginginkan prestasi yang bagus.

Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik lompat yang sering diperlombakan. Prinsip utama dari lompat jauh yaitu melompat sejauh mungkin secara horizontal. Olahraga ini dilakukan pada bak lompatan yang berbentuk persegi panjang didalamnya diisi pasir. Sebelum bak lompatan terdapat papan tumpuan yang jaraknya 1 meter dengan bak lompatan, dan area pengambilan ancang-ancang (lari) sepanjang \pm 30-40 m. Agar dapat melompat dengan jauh tentu harus didukung oleh unsure kondisi fisik antara lain, kekuatan, kecepatan, *power*, ketepatan, dll.

Dalam penelitian ini penulis tertarik pada upaya pembentukan otot-otot tungkai siswa antara lain: *gluteals*, *quadriceps*, *hamstring* dan *gastronemius* untuk

meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung. Penulis akan memberikan latihan pliometrik double leg bound dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh sehingga dapat diketahui apakah latihan tersebut dapat memberikan pengaruh atau tidak pada siswa tersebut. Latihan pliometrik adalah latihan yang kini tren digunakan oleh pelatih dalam membentuk *power*. Dari ulasan tersebut maka penelitian ini berjudul “*Pengaruh Latihan Double Leg Bound Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah antara lain: Apa saja factor yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri I Telaga, Seberapa besarkah pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan lompat jauh gaya gantung, Apakah latihan pliometrik double leg bound dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “ Apakah Latihan Double Leg Bound berpengaruh Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga? ”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh latihan pliometrik double leg bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya gantung pada siswa SMP Negeri I Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

penelitian ini dapat menambah pengetahuan yang baru dan bertujuan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan, khususnya kualitas ilmu kepelatihan bahwa melalui bentuk latihan pliometrik *double leg bound* dapat di jadikan acuan untuk penelitian berikutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah

Melalui penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bahwa melalui bentuk latihan pliometrik *double leg bound* berkesan sebagai wahana pendidikan latihan untuk mencapai tujuan peningkatan prestasi olahraga yang ada di sekolah-sekolah. Dan dapat menjadi masukan untuk menjawab setiap kelemahan/kekurangan dari metode, bentuk, dan model latihan yang selama ini diterapkan.

2. Bagi guru

Melalui penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kreatifitas guru dalam mengembangkan dan membuat metode, bentuk dan model dalam latihan agar mudah dipahami dan dicerna dengan baik oleh siswa serta penempatan metode, bentuk dan model latihan pada pembinaan latihan kelas adalah sebuah solusi untuk menjawab kendala-kendala yang dihadapi pelatih pada metode, model dan bentuk latihan sebelumnya.

3. Bagi siswa

Penelitian ini di harapkan dapat memberi dampak positif terhadap siswa sehingga melalui bentuk latihan ini dapat meningkatkan seluruh tahap kemampuan dalam melakukan lompat jauh. Meningkatnya kemampuan siswa akan turut mempengaruhi prestasinya sehingga beban pelatih maupun guru olahraga lebih diringankan.