

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam proses kehidupan manusia selalu membawa anggota tubuhnya kesetiap tempat untuk bergerak sambil berinteraksi dengan lingkungannya. Proses perpindahan tubuh ini sering disebut dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang menjadi kebutuhan primer untuk mempertahankan eksistensi manusia sebagai sebuah sistem, setiap individu memiliki hak akses terhadap aktivitas jasmani untuk pengembangan pribadi seutuhnya. Pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional. Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku. Melalui kegiatan keolahragaan diharapkan pelaku atau pengguna akan tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya, serta dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis. Perubahan kearah yang lebih baik diharapkan akan menjadi suatu kepemilikan pada setiap anak didik. Dengan keanekaragaman nilai yang dapat diakomodasi melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan akan menjadikannya sesuatu yang berkontribusi positif dalam melakukan suatu perubahan yang diharapkan oleh anak didik. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, hiburan, namun sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

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, tetapi 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 salah satu cabang 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. 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*).

Suatu kegiatan proses latihan akan lebih sempurna bila ditunjang oleh kemampuan pelatih dalam menerapkan tujuan latihan dalam setiap saat latihan, khususnya program latihan yang diterapkan dalam latihan. Tenaga pelatih harus mampu merencanakan, menetapkan tujuan, mempersiapkan materi, memilih strategi yang tepat dalam proses pelatihan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa di sekolah SMPN 3 Kota Gorontalo, menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang atletik khususnya materi tentang Lompat jauh gaya jongkok pada saat siswa melakukan praktek belum begitu baik. Pada proses pembelajaran terlihat masih ada beberapa siswa yang kurang berminat pada saat pelajaran sedang berlangsung, Perhatian yang kurang tersebut terlihat ketika guru sedang melakukan praktek di lapangan, adanya kecenderungan siswa lebih suka memilih olahraga mereka sesuai dengan keinginan mereka sendiri. Hal ini menyebabkan guru belum terfokus menerapkan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan anak didiknya. Tentu hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar para siswa lebih aktif untuk mengikuti proses pembelajaran. Salah satu

solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu. Salah satu latihan yang di anggap pas untuk meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada nomor lompat atletik khususnya adalah latihan Pliometrik (*Box Jump*).

Oleh karena itu, penulis memilih salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya meningkatkan kemampuan otot tungkai dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hal tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan judul: “ *Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII Putra SMPN 3 Kota Gorontalo* ”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: kurangnya pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang atletik khususnya materi tentang Lompat jauh gaya jongkok. Kurangnya kemampuan otot tungkai yang tidak maksimal menjadi salah satu kendala utama bagi siswa Putera kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo dalam mengembangkan kemampuan Melakukan Lompat jauh gaya jongkok. Maka dari itu di perlukan latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan power otot tungkai, Latihan pliometrik *box jump* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk peningkatan power otot tungkai yang menunjang lompat jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi Masalah, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *box jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII putra SMPN Negeri 3 Kota Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui pengaruh latihan *Box jump* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok Pada siswa Putra kelas *VIII* SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsi pemikiran dan ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih pada cabang olahraga atletik tentang efektivitas latihan *Box Jump* terhadap peningkatan Lompat jauh.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

- a. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada cabang olahraga atletik.
- b. Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya mengenai materi tentang Lompat jauh.

2. Bagi Peneliti

Melatih dan menambah wawasan peneliti terkait peningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai *Box Jump* terhadap peningkatan Lompat jauh gaya jongkok.