BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan moderen manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks, Karena Dengan berkembangnnya zaman dan adanya pendidikan dari berbagai cabang olahraga khususnya dalam bidang pendidikan cabang olahraga atletik maka atletik terbagi dalam 4 nomor pokok, yaitu: nomor lari, lompat, lempar, jalan. Nomor lari dibagi 3 bagian, yaitu lari jarak pendek, menengah, dan jauh. nomor lompat terbagi 4 bagian yaitu Lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. nomor lempar terbagi 4 bagian yaitu. Lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, lontar martil. Sedangkan nomor hanya terbagi 1 bagian yaitu jalan cepat,

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatihkan sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Demikian pula para siswa yang telah belajar dan menekuni cabang olahraga atletik nomor lompat jauh, untuk memperoleh prestasi yang maksimal tidak terlepas dari usaha pembinaan. Pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi. Pembinaan dapat dilakukan dengan cara berlatih secara bertahap dan sistematis sesuai dengan aturan yang tepat.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dapat dalam olahraga atletik nomor lompat. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal diperlukan kondisi fisik diantaranya power (*power*) otot tungkai dan kekuatan otot perut mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh. Menurut para ahli , khususnya mengenai faktor power otot merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indikator dalam meningkatkan kemampuan. Maka power (power) otot tungkai mutlak diperlukan untuk menghasilkan lompatan yang sempurna.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa di SMP Negeri 3 gorontalo, menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang lompat jauh belum begitu baik hal ini terlihat dengan masih kurangnya prestasi yang di peroleh di sekolah, sedangkan pada sisi proses pembelajaran terlihat masi ada sebagian siswa yang kurang antusias pada saat pembelajaran sedang berlangsung, perhatian siswa terlihat kurang ketika guru sedang melakukkan praktek di lapangan, adanya kecenderungan siswa lebih suka memilih olahraga mereka sesuai dengan keinginan mereka sendiri seperti sepak bola, nilai yang di peroleh setiap akhir pembelajaran masih sangat rendah. Pada saat siswa melakukkan lompat jauh belum begitu sempurna dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan hal ini di sebabkan belum adanya penerapan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan siswa. Salah satu solusi adalah memberikkan latihan-latihan tertentu. Salah satu bentuk latihan yang pas untuk

meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh dalam cabang atletik adalah *Double leg pseed hop*.

Oleh karena itu, penulis memilih salah satu bentuk latihan untuk di teliti dalam upaya meningkatkkan kekuatan otot tungkai adalah dengan latihan menggunakan latihan *Double leg speed hop*. Berdasarkan pada hal tersebut di atas maka penulis tertarik untuk melakukkan suatu penelitian eksperimen dengan judul " Pengaruh Latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kls VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah dikemukakan dalam latar belakang di atas, maka permasalahan yang dapat di identifikasi ialah sebagai berikut:

Apakah latihan *Double leg pseed hop* terdapat peningkatan terhadap jauhnya lompatan pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo.? Apakah latihan *Double leg speed hop* dapat berpengaruh terhadap jauhnya lompatan siswa SMP N 3 Gorontalo.? Adakah kolerasi latihan *Double leg speed hop* dengan jauhnya lompatan siswa SMP N 3 Gorontalo.?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah di kemukakan sebelumnnya, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian adalah "apakah terdapat pengaruh latihan ***Double Leg Speed Hop*** terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo.?"

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Double leg pseed hop* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Di harapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan pada khususnya pada cabang olahraga atletik, dari hasil penelitian ini dapat memperkuat kedudukan teori-teori olahraga lainnya.

2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan peneliti, bagi pembaca hasil penelitian ini dapat di jadikan sarana untuk mengetahui pengembangan teori olahraga khusunya ilmu kelatihan olahraga, apabila kelak menjadi seorang pelatih atau pakar pada bidangnya khususnya cabang olahraga atletik.