

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang berbentuk perlombaan atau pertandingan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Peraturan dalam olahraga adalah baku yang telah ditetapkan dan disepakati oleh para pelakunya. Olahraga merupakan bagian dari permainan pertandingan. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuhkan kembangkan nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga tersebut. Olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan untuk menutupi kekurangan serta meningkatkan kepribadian yang baik sesuai dengan tujuan olahraga yaitu menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani.

Pada saat ini olahraga lebih digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan mencapai sebuah prestasi. Pentingnya olahraga atletik kemungkinan belum disadari oleh sebagian besar masyarakat dapat dilihat pada keseharian mereka yang lebih memilih olahraga bentuk permainan seperti; sepak bola, bola voli, bola basket, dll yang dianggap lebih menyenangkan. Padahal jika dibandingkan dengan olahraga atletik, siapapun yang memperoleh prestasi dalam setiap nomor yang diperlombakan akan memperoleh kesenangan tersendiri karna yang memperoleh prestasi tersebut individu itu sendiri.

Menurut Rif'iy Qomarullah (2012:2) adapun nomor-nomor yang dipertandingkan dalam olahraga Atletik adalah: 1). Lari; Lari jarak pendek (*sprint*) : 100 m, 200 m, 400 m, 100 m gawang, 200 m gawang, 400 m gawang, 4 × 100 m estafet, dan 4 × 400 m estafet, Lari jarak menengah (*middle distance run*) : 800 m, 1.500 m, dan 3.000 m, Lari jarak jauh (*long distance run*) : 5.000 m dan 10.000 m, Lari maraton : 42.195 km. 2).

Nomor lompat jauh merupakan objek penelitian penulis yang dijadikan bahan observasi pada pelaksanaan PPL di SMK 4 Kota Gorontalo. Lompat jauh masuk dalam nomor atletik lompat. Prinsip utama lompat jauh yaitu melakukan lompatan

sejauh mungkin. Maka dalam melakukan lompat jauh harus memiliki kekuatan/tenaga yang kuat agar mampu melompat sejauh mungkin. Untuk itu, perlu dilakukan latihan peningkatan komponen fisik agar dapat menunjang lompatan tersebut. Pada kenyataannya sesuai dengan hasil observasi peneliti pada olahraga ini, sarana dan prasarana sudah cukup lengkap. Dan sangat mendukung untuk peningkatan prestasi atletik. Dengan sarana dan prasarana yang tersedia diharapkan dapat menciptakan atlet-atlet muda yang berprestasi. Namun, minat dari siswa pada olahraga ini masih terbilang sangat minim. Oleh sebab itu, perlu adanya pembaharuan program yang mesti dilakukan baik oleh pihak sekolah, guru olahraga maupun pelatih.

Dari pemantauan hasil lompatan pada saat pembelajaran Atletik dalam materi lompat jauh, kemampuan siswa masih perlu ditingkatkan terutama kekuatan tungkainya. Pada lompat jauh anggota tubuh yang sangat berperan adalah tungkai. Karena tungkailah yang digunakan untuk menompang lompatan. Kekuatan tungkai pada saat melakukan tolakan dapat mempengaruhi hasil lompatan. Oleh sebab itu, untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa diatas perlu dicarikan solusi yang tepat. Terutama untuk meningkatkan kemampuan lompatan pada lompat jauh.

Selain itu, penguasaan teknik dasar juga perlu diperhatikan karena tenaga yang besar dan kuat tidak menjamin prestasi yang maksimal. Olehnya itu dibutuhkan latihan secara bertahap untuk menyelaraskan gerakan dasar dan kemampuan fisik agar terciptanya automatisasi gerakan yang terbentuk dan dapat mempengaruhi hasil lompatan. Unsure komponen fisik sangat penting untuk setiap cabang olahraga. Komponen fisik ini antara lain: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, kelentukan dll. Sedangkan pada olahraga lompat jauh semua komponen ini dibutuhkan namun, komponen fisik yang dominan dan memerlukan perhatian khusus yaitu pada kekuatan dan daya ledak/*power*. Untuk kepentingan penelitian, penulis lebih mengkhususkan pada latihan digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Plyometrik adalah latihan berulang-ulang dan bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan *refleks* rengang untuk menghasilkan suatu daya ledak atau power. *Plyometrik Front Cone Hops* merupakan suatu bagian dari latihan yang berhubungan dengan daya ledak otot tungkai. Gerakan *Front Cone Hops* merupakan bentuk latihan melompat-lompat dengan menggunakan alat berupa *cone* (kerucut), dalam bentuk latihan melompat *cune* kedepan, dimana *cune* berjumlah 6 ditata segaris dengan tinggi *cune* 8-12 inchi dan jarak antar *cune* 3-6 kaki. Bentuk latihan ini dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan keseimbangan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap jaunya lompatan pada lompat jauh siswa putra kelas X SMK 4 Kota Gorontalo dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Plyometrik Front Cone Hops* Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo**”

1.2 Identifikasi Masalah

Suatu penelitian tentu tidak akan jauh dari permasalahan dan permasalahan dalam penelitian ini adalah permasalahan yang perlu dianalisis dan dipecahkan. Dari latar belakang yang dikemukakan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut: Apakah Latihan *Plyometrik Front Cone Hops* dapat berpengaruh terhadap hasil lompatan pada siswa putra kelas X SMK Negeri 4 Kota Gorontalo?, Seberapa besarkah pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok?, Bagaimana proses pelaksanaan latihan *Plyometrik Front Cone Hops* terhadap kemampuan hasil lompat jauh Gaya Jongko?.

1.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan

Plyometrik Front Cone Hops Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas X SMK 4 Kota Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Setiap usaha yang dilakukan seseorang tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Demikian pula dengan penelitian ini, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Plyometrik Front Cone Hops* terhadap peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa Putra kelas X SMK Negeri 4 Kota Gorontalo, memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pengalaman bagi siswa putra kelas X SMK 4 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoritis

1. Siswa

Menambah pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan lompatan melalui latihan *Plyometrik Front Cone Hops* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2. Guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan lompatan melalui penerapan latihan yang dilakukan peneliti.

3. Sekolah

Sebagai nilai tambah didalam meningkatkan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan peneliti.

4. Peneliti

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa

Siswa dapat mempratekan sendiri bentuk latihan jika ingin meningkatkan kemampuan lompatan pada olahraga atletik nomor lompat jauh.

2. Manfaat bagi guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga atletik nomor lompat jauh serta dalam pembuatan program latihan.

3. Manfaat bagi sekolah

Hasil kemampuan siswa dalam meningkatkan kemampuan lompatan sehingga menunjang prestasi disekolah itu sendiri.

4. Manfaat bagi peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode latihan dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.