

# **BAB I**

## **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. Jadi perubahan budaya merupakan tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani dan olahraga. 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 Menggantong (*hang style*), Gaya Berjalan di Udara (*hitch kick style*).

Suatu kegiatan proses latihan akan lebih sempurna apabila 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.

Adapun dalam penelitian ini latihan yang di gunakan adalah latihan *Loncat Katak* latihan tersebut diberikan pada anak dengan tujuan untuk meningkatkan power yang di butuhkan waktu *take of*, meningkatkan kemampuan teknis waktu lari, melayang dan mendarat. beban yang digunakan dapat berupa berat badan sendiri. Dengan adanya berbagai macam bentuk-bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi, dalam penelitian ini dipilih bentuk latihan yaitu *Loncat Katak*. Latihan ini pada intinya bertujuan untuk memacu dan merangsang tolakan tungkai agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan, siswa putra kelas VIII di Sekolah SMP Negeri 1 Telaga masih banyak siswa yang belum bisa melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan bagus dan benar sesuai aturan yang ada pada cabang

olahraga tersebut. Ini mungkin karena kecenderungan guru yang belum fokus menerapkan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan anak didiknya, serta sarana dan prasarana yang kurang lengkap untuk melatih lompat jauh. Tentu hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar para siswa lebih aktif. Salah satu solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu yang terprogram dengan baik.

Diharapkan dengan adanya bentuk latihan bisa dapat menambah pemahaman tehnik dan keterampilan dasar dengan baik dalam cabang olahraga lompat jauh, di harapkan siswa SMP Negeri 1 Telaga Kelas VIII Putra bisa melakukan lompat jauh dengan benar. Bagaimana cara memberikan latihan terutama dalam lompat jauh agar siswa SMP Negeri 1 Telaga Kelas VIII Putra bisa melakukan lompatan yang jauh dan baik, pelatih harus bisa memahami karakteristik siswa dalam memberikan latihan agar terlihat bervariasi sehingga siswa tidak merasa jenuh dengan latihan yang diberikan.

Berdasarkan uraian diatas maka diadakan penelitian dengan judul ***“Pengaruh Latihan Loncat Katak Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga ”***.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Bedasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: Salah satu kendala yang terjadi pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kelas VIII Putra dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung yaitu kurangnya pemahaman guru dalam memberikan bentuk-bentuk latihan, sehingga saat *take of* masih banyak siswa yang belum bisa melakukan lompat jauh secara baik dan benar. Diharapkan dengan adanya bentuk latihan bisa dapat menambah pemahaman teknik dan keterampilan dasar dengan baik dalam cabang olahraga lompat jauh, di harapkan siswa SMP Negeri 1 Telaga Kelas VIII Putra bisa melakukan lompat jauh dengan benar. Bagaimana cara memberikan latihan terutama dalam lompat jauh agar siswa SMP Negeri 1 Telaga Kelas VIII Putra bisa melakukan lompatan yang jauh dan baik, pelatih harus bisa memahami karakteristik siswa dalam memberikan latihan agar terlihat bervariasi sehingga siswa tidak merasa jenuh dengan latihan yang diberikan. Ketika memberikan

latihan kepada siswa pelatih harus memberikan latihan *power* yang sesuai atau searah dengan gerakan yang akan dilaksanakan pada saat melakukan lompat jauh.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang, maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat Pengaruh Latihan Loncat Katak Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Loncat Katak Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan pelatih pada cabang olahraga atletik tentang efektivitas latihan Loncat Katak terhadap hasil lompatan Lompat jauh gaya menggantung.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

##### **2. 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 Pembaca**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan, dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian latihan Loncat Katak terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung.

##### **3. Bagi Peneliti**

Manfaat latihan berfikir yang bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengenai latihan Loncat Katak terhadap hasil lompat jauh gaya menggantung.