

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga disebut sebagai suatu aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi terkenal di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi. Sebagai contoh salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat ialah cabang tenis. Melalui kegiatan tenis ini para remaja banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental maupun sosial.

Secara umum tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, pertama adalah mereka melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu sengang, kedua adalah mereka sekolah – sekolah yang diasuh oleh para guru olahraga. Ketiga adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai kesegaran jasmani. Sedangkan yang keempat adalah mereka yang melakukan kegiatan olahraga, untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhir. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dan olahraga perlu ditanamkan kepada anak – anak sedini mungkin. Namun perlu diperhatikan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga disekolah selain untuk membina dan meningkatkan keterampilan, hendaknya mengarah kepada pembinaan dan terhadap nilai – nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga menekankan kepada kemampuan jasmani keadaan manusia itu sendiri didalam melaksanakan gerakanya. Dengan demikian pendidikan jasmani dan olahraga itu bertentangan dengan istilah yang sangat memperhatikan nilai – nilai dan sikap positif agar kelak anak didik menjadi manusia yang berguna bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan event-event olahraga di tingkat nasional. Cabang atletik juga dilaksanakan di seluruh sekolah-sekolah yang ada di seluruh Indonesia. Hal ini

dikarenakan nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya, memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan/peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya dan bahkan dapat di perhitungkan sebagai ukuran untuk kemajuan suatu daerah.

Salah satu cabang olahraga yang biasanya diperlombakan pada kegiatan kejuaraan nasional adalah olahraga lompat jangkit. *Lompat jangkit* yang disebut juga lompat tiga adalah nomor lompat yang melibatkan tiga gerakan yang dilakukan secara berurutan dan menjadi satu kesatuan. Ketiga gerakan tersebut yaitu *jingkat (hop)*, *langkah (step)*, dan *lompat (jump)*. Akhir gerakan adalah mendarat di kotak berisi pasir seperti pada *lompat jauh*.

Suatu kegiatan proses latihan akan lebih sempurna khususnya pada kegiatan lompat jangkit 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. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil lompat jangkit yang lebih sempurna adalah latihan variasi skiping satu kaki.

Kesempurnaan dalam melakukan lompat jangkit merupakan cita-cita dan harapan dari seorang guru atau pelatih dalam bidang olah raga. Tetapi, kenyataan di lapangan sangat berbeda dengan hal yang diimpikan tersebut. Ini Berdasarkan hasil observasi penulis di SMP Negeri II Telaga, siswa pada sekolah tersebut rata-rata tidak bisa melakukan lompat jangkit, walaupun bisa tetapi tidak sampai di bak lompat. Salah satu otot yang berkontraksi ketika melompat adalah otot gastronemius. Penulis berasumsi bahwa penyebab utama siswa tidak dapat melompat dengan jarak yang lebih jauh karena otot gastronemiusnya kurang kuat. Sehingga penulis berinisiatif untuk memberikan latihan yang tepat yaitu variasi skiping satu kaki. Latihan skiping ini sesuai karena ketika melakukan skiping otot yang berkontraksi juga sama yaitu otot gastronemius.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen yang ber`judul :“Pengaruh Latihan Variasi Skiping Satu Kaki Terhadap Lompat Jangkit pada siswa SMP Negeri II Telaga”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut, Kemampuan Lompat Jangkit pada siswa SMP Negeri II Telaga masih belum memuaskan, belum adanya latihan yang tepat dalam meningkatkan hasil lompat jangkit siswa di SMP Negeri II Telaga, keterbatasan sarana pembelajaran dan juga kurang adanya motivasi siswa untuk belajar.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di uraikan sebelumnya maka dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut. “Apakah terdapat pengaruh latihan variasi skiping satu kaki terhadap lompat jangkit pada siswa SMP Negeri II Telaga”?

1.4 Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini: Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi skiping satu kaki terhadap lompat jangkit pada siswa SMP Negeri II Telaga

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemahaman terhadap pengembangan teori tentang lompat jangkit pada umumnya dan pemberian latihan variasi skiping satu kaki pada khususnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah
 - a. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam mengajarkan atletik khususnya lompat jangkit.
 - b. Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya mengenai materi atletik terutama lompat jangkit.
 - c. Dapat menjadikan siswa akan lebih termotivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada cabang olahraga atletik.

2. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan, dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian latihan variasi skiping satu kaki terhadap lompat jangkit .

3. Bagi Peneliti

Manfaat latihan berfikir yang bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran penjasorkes mengenai latihan variasi skiping satu kaki terhadap lompat jangkit .