

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan kepelatihan olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam membina dan mengembangkan individu ataupun kelompok dalam menunjang perubahan fisik dan mental dalam diri seorang siswa. Pendidikan kepelatihan olahraga ini harus dimiliki oleh setiap guru baik ditingkat pendidikan SD, SMP maupun SMA. Dengan adanya pengetahuan ini seorang siswa mampu untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilannya. Dan guru juga dapat dengan mudah mencari anak- anak yang memiliki bakat dibidang olahraga untuk dijadikan atlet berprestasi.

Didalam beberapa tahun terakhir ini, prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang sangat pesat. Prestasi olahraga yang pada mulanya dibayangkan sangat mustahil untuk dapat dicapai, kini telah menjadi begitu mudah, bahkan banyak siswa yang mampu melampauinya. Hal ini dikarenakan adanya kemajuan yang sangat pesat dibidang penelitian serta teknologi pelatihan dalam upaya peningkatan prestasi seorang siswa.

Pengembangna fisik merupakan salah satu syarat yang dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan olahraga seorang siswa. Dalam setiap usaha peningkatan harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu

mendapat porsi latihan yang lebih besar sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang memiliki profil tertinggi disetiap pertandingan. Olahraga ini termasuk dalam olahraga yang terbilang modern. Dalam olahraga lompat jauh penguasaan tehnik-tehnik dasar harus dicapai melalui proses latihan yang maksimal dimana latihan merupakan proses dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.

Tehnik-tehnik dalam olahraga lompat jauh terdiri atas; (1) awalan, (2) Tolakan atau tumpuan, (3) Melayang diudara dan (4) Sikap mendarat. Kemampuan siswa dalam melakukan beberapa tehnik diatas harus menjadi perhatian guru, karena kemampuan keterampilan ini akan menjadi dasar bagi siswa untuk lebih lanjut mempelajari olahraga lompat jauh dengan menggunakan gaya lompat yang lain, hingga suatu saat bisa dapat mempelajari cara lompat yang baik dan benar serta menerapkan peraturan dalam olahraga lompat jauh. Kenyataan yang ditemukan dilapangan khususnya di SMK Negeri 4 Gorontalo masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan yang maksimal dalam melakukan tehnik dasar olahraga lompat jauh terutama pada kemampuan gaya jongkok. Begitu pula dengan kemampuan siswa masih perlu ditingkatkan terutama kekuatan tungkainya. Karena kekuatan tungkai ini digunakan dalam melompat dan kekuatan tungkai bisa mempengaruhi hasil lompatan. Jadi mempengaruhi prestasi di sekolah tersebut. Hal ini merupakan tantangan yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan, untuk itulah diperlukan

adanya upaya - upaya pembinaan prestasi tingkat SMK dalam olahraga lompat jauh. Berkaitan dengan upaya pembinaan tersebut, perlu dipikirkan cara- cara yang dapat dilakukan yang sangat penting yaitu meningkatkan kemampuan tersebut dengan latihan kondisi fisik antara lain dengan latihan *half squat jump*.

*Half squat jump* merupakan bagian dalam latihan kekuatan otot tungkai. Gerakan *half squat jump* adalah gerakan melompat ke atas dan turun kemudian posisi tungkai jongkok setengah dengan kedua tungkai bersama-sama. Untuk melakukan *half squat jump*, berdiri dengan kaki terbuka lebar dan jari-jari kaki menunjuk ke depan. Menumpukkan beberapa berat badan di lutut dan bersandar ke depan sementara menempatkan sebagian besar berat badan pada tumit.

Untuk itu, guru perlu merencanakan, menilai dan menyusun program latihan sesuai dengan kebutuhan atau tujuannya. Oleh karena itu, dalam membina dan melatih olahraga lompat jauh harus disesuaikan dengan peningkatan prestasi dibidang lain terutama pelaksanaan latihan kondisi fisik yakni, kekuatan, kecepatan, ketepatan dan lain – lain.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan judul ”Pengaruh Latihan *Half Squat Jump* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMK 4 Gorontalo”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut: (1). Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa SMK 4 Kota Gorontalo? (2). Seberapa besarkah pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan lompat jauh gaya

jongkok? (3). Apakah latihan *half squat jump* berpengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: **Apakah latihan *half squat jump* dapat pengaruh terhadap lompat jauh gaya jongkok pada SMK 4 Gorontalo??**

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh latihan *Half squat jump* terhadap kemampuan lompat jauh siswa 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 bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan lompatan melalui latihan *Half Squat Jump* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

##### **2. Guru**

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

##### **3. Sekolah**

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

##### **4. Peneliti**

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

### **1.5.2 Secara Praktis**

✓ Manfaat bagi siswa

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

✓ Manfaat bagi guru

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

✓ Manfaat bagi sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa dalam meningkatkan kemampuan lompatan sehingga menunjang prestasi disekolah itu sendiri.

✓ Manfaat bagi peneliti

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