

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini telah memberikan kontribusi yang sangat besar dan didalam berbagai macam bidang, misalnya perkembangan didalam bidang olahraga. Pada setiap cabang olahraga telah memiliki cara dan pengembangan yang modern baik dalam segi pelatihannya dan sarana yang menjadi faktor penting sebagai penunjang dari setiap cabang olahraga tersebut. Khususnya dalam cabang olahraga atletik yang dalam hal ini yakni lompat jauh, memiliki peminat yang cukup banyaknya ini ditandai oleh adanya event atletik yang diadakan oleh pihak pemerintah maupun swasta.

Sehingga hal itu merupakan kesempatan yang besar untuk mengembangkan bakat yang ada pada diri siapa pun yang ingin mencapai prestasi dalam olahraga. Dalam pelaksanaannya olahraga lompat jauh ini tidak banyak menggunakan alat kelengkapannya serta pelaksanaannya sangatlah sederhana cukup lari dan lompat saja. Namun demikian dalam lompat jauh terdapat beberapa rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan pengambilan awalan sampai dengan teknik tumpuannya pada papan tumpuan, sehingga hal tersebut tentunya menuntut kerja otot tungkai yang akan membuat hasil lompatan akan maksimal.

Oleh karena itu kemampuan otot tungkai diperlukan pada saat bertolak dari papan tumpuan. Dan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai tersebut tergolong dalam bentuk bentuk latihan *pliometri*k. Salah satu penunjang kekuatan

tungkai didalam peningkatan kemampuan otot berupa latihan *jumping* atau sejenisnya yang menyerupai. Namun bagi siswa yang ada di SMP Negeri 1 Telaga belum mengenal latihan pliometrik, sehingga dalam pelaksanaan lompat jauh belum maksimal. Hal itu didapati saat melakukan observasi yang bersamaan dengan pelaksanaan PPL yang dilaksanakan di Sekolah tersebut. Oleh sebab itu didalam penelitian ini, penulis ingin meneliti apakah dengan bentuk latihan *knee tuck jump* bisa berpengaruh terhadap lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi bahwa penempatan kaki pada papan tumpuan kurang akurat sehingga berpengaruh pada tolakan kaki. Hal itu juga disebabkan oleh pengambilan awalan yang belum tepat. Sehingga berimbas pula pada hasil capaian lompatan yang kurang jauh.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yakni apakah ada pengaruh latihan *Knee tuck jump* terhadap lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1.4.1 Mengembangkan teori keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat.

1.4.2 Ingin mengetahui pengaruh latihan *Knee tuck jump* terhadap lompat jauh.

1.4.3 Untuk memperoleh informasi dari hasil latihan *Knee tuck jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1.5.1 Bagi pembaca :

- a. Sebagai dasar yang bisa memberi pemahaman dibidang keolahragaan.
- b. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai pengaruh dari bentuk latihan yang diterapkan.

1.5.2 Bagi lembaga:

- a. Merupakan sumbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga.
- b. Sebagai saran informasi kepustakaan serta refrensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.

1.5.3 Bagi peneliti :

- a. Sebagai pengalaman dibidang penelitian yang *obyektif* dalam ilmu keolahragaan khususnya dalam cabang olahraga atletik nomor lompat.
- b. Sebagai dasar penelitian selanjutnya dimasa yang akan datang.