

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan pembelajaran, penghayatan nilai-nilai, (sikap, mental, emosional, sportifitas, spritual, sosial) serta pembiayaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa dan siswi baik di tingkat sekolah dasar sampai pada tingkat sekolah lanjutan tingkat atas, karena dimana pelajaran atletik merupakan salah satu pelajaran dalam prakteknya bisa membuat siswa merasa bugar karena gerakan-gerakan dalam olahraga atletik sudah bersamaan dengan kegiatan alami keseharian manusia baik itu jalan, lari, lompat, dan lempar adalah bagian yang tidak akan pernah terpisahkan dari kehidupan setiap individu manusia yang hidup di dunia

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik dalam nomor lompat. Atletik lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh dan lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpuh 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 diudara) 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 mengganung (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.

Setelah saya melakukan observasi di sekolah SMA Negeri 2 Kota Gorontalo dan pada olahraga atletik khususnya pada lompat jauh gaya jongkok dan pada saat itu saya melihat siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok tapi belum maksimal atau hasil lompatan tidak jauh dan dilihat lagi dari segi prestasinya dalam kegiatan pertandingan O2SN yang tidak mencapai dengan apa yang mereka inginkan dalam pertandingan. Maka dari itu saya menerapkan latihan plyometric box skip terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada olahraga atletik pada siswa putra kelas IX IPS SMA Negeri 2 Kota Gorontalo agar lompatan siswa tersebut akan lebih jauh.

Lebih cermat lagi atletik khususnya cabang lompat jauh bukan hanya sekedar menjadi olahraga hiburan bagi para siswa untuk mengisi waktu luang di pagi hari maupun di sore hari. Akan tetapi juga menjadi salah satu cabang

olahraga yang harus di tekuni khususnya cabang lompat jauh, hal ini di karenakan atletik khususnya cabang lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang termasuk dalam kurikulum pembelajaran.

Siswa kelas XI begitu antusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya materi atletik cabang lompat jauh. Akan tetapi keantusiasan para siswa tidak menjamin mereka dapat mengikuti olahraga atletik dengan baik dan benar

Hal ini siswa belum mampu melakukan lompat yang maksimal dalam lompat jauh dan dan satu hal yang perlu menjadi perhatian khusus dalam lompat jauh yaitu metode latihan yang di gunakan. Menurut peneliti permasalahan yang di alami oleh siswa di kelas XI SMA Negeri 2 kota Goprontalo seperti yang di bahasakan sebelumnya. Melihat sedemikian besarnya peran seorang guru terhadap hasil belajar siswa maka diharapkan guru mata pelajaran dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa melalui sebuah alternatif yang nantinya dapat membuat siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran dengan tetap menjaga interaksi diantara sesama siswa agar pembelajaran atau latihan dapat mencapai hasil yang optimal.

Latihan plyometric box skip merupakan bentuk latihan daya ledak (power) untuk menambah kekuatan pada saat melakukan tolakan pada, hal ini di karenakan dalam atletik khususnya cabang lompat jauh sangat membutuhkan power (daya ledak ). Oleh karena itu latihan untuk menambah power yang baik dan tepat dalam olahraga atletik khususnya lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memformulasikan dalam judul :  
*“pengaruh latihan plyometric box skip terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Kota Gorontalo”*

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut ;

- (1) benarkan dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok , sangat di pengaruhi oleh latihan plyometric box skip? (2) apakah benar latihan plyometric box skip mempengaruhi hasil lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik? (3) seberapa besar pengaruh latihan plyometric box skip terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 kota gorontalo?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : apakah terdapat pengaruh latihan plyometric box skip terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Gorontalo?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan plyometric box skip terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 2 Kota Gorontalo

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

## 1. Manfaat Secara Teoritis

hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru penjas dalam mengembangkan program latihan dalam cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok.

## 2. Manfaat Secara Praktis

Hasil penelitian ini di harapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Dari hasil penelitian ini merupakan suatu tambahan ilmu pengetahuan bagi pembina, pelatih serta guru pendidikan jasmani dalam upaya menyempurnakan latihan dalam rangka pembentukan atlet-atlet khususnya lompat jauh gaya jongkok di sekolah masing-masing.