

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta di tujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, di siplin sportifitas yang tinggi serta prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangkitan nasional.

Pendekatan secara ilmiah dalam meningkatkan prestasi olahraga di zaman moderen ini yang tidak bisa di tawar-tawar lagi, terlebih bicara tentang olahraga khususnya olahraga prestasi. Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu di adakan peningkatan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah.

Bermacam-macam pendapat yang ditemui dilapangan atau perdebatan dalam hal peningkatan prestasi olahraga yang sering kali menjadi suatu perdebatan dalam hal bagaimana yang terbaik untuk meningkatkan prestasi olahraga, sering ada yang mengatakan bahwa kemampuan fisik kurang, cara memberikan latihan yang kurang baik dan kurangnya motivasi diri dalam melakukan olahraga dan lain sebagainya.

Menyadari akan hal ini, untuk membina atau melahirkan seorang atlit yang berprestasi memerlukan perhatian secara khusus guna mengangkat potensi yang

ada melalui pendekatan-pendekatan secara sistematis terarah, berencana, konsisten, dan di lakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar agar atlit-atlit tersebut mampu berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Dalam lingkungan pendidikan, olahraga adalah salah satu hal yang paling diminati oleh para siswa. dari berbagai macam bentuk cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh. Lompat jauh adalah bidang olahraga yang merupakan dari bagian nomor olahraga atletik yang tidak kalah menarik dengan nomor-nomor atletik lainnya nomor lompat jauh juga banyak di minati dan di terima di kalangan umumnya pada masyarakat dan khususnya pada para pelajar/siswa yang ada di daerah-daerah khussnya di daerah Provinsi gorontalo. Minat dan bakat siswa terhadap olahraga lompat jauh dapat tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan diluar jam pelajaran.

Pendidikan jasmani olahraga terdiri dari beberapa macam cabang olahraga yang di harapkan mampu mengembangkan siswa sesuai dengan tujuan yang ingin di capai dengan kemampuan siswa yang di milikinya untuk mengetahui cabang olahraga atletik. Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks.

Pada cabang olahraga atletik khususnya Lompat jauh adalah suatu nomor yang memerlukan gerakan yang cepat dan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh, setelah dilihat pada pelaksanaannya maka hasil yang kita inginkan tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Oleh karena itu mungkin dalam lompat jauh ini ada faktor-faktor penghambat pada waktu melaksanakan gerakan atau pun lompatan, maka perlu sesuatu penelitian langsung dan untuk melihat faktor-faktor apa yang dapat menunjang dalam melakukan gerakan sehingga dapat mencapai hasil lompatan yang jauh yang sesuai dengan apa yang kita harapkan.

Pada cabang olahraga Atletik pada umumnya, dan khususnya pada nomor lompat jauh siswa Putri kelas VII SMP Negeri 1 Telaga sesuai pengamatan peneliti melihat bahwa, yang mana masih nampak terlihat masalah kurangnya kemampuan fisik, teknik seperti : melakukan tolakan tumpuan, dan sikap waktu mendarat. untuk menghasilkan lompatan yang maksimal di butuhkan kekuatan daya ledak otot tungkai melalui latihan *Quick Leap*.

*Quick leap* adalah sebuah latihan yang memakai beberapa kotak dengan metode latihan dilakukan dengan berbagai gerakan dimana ukuran dan tinggi kotak dapat disesuaikan. Sedangkan menurut Bompas, (1990) dalam Domi Putra *Quick Leap* adalah lompat dari kotak dengan tingginya divariasikan, lakukan lompatan spontan setinggi mungkin. *Box* lompat kotak pada bentuk latihan ini dilakukan dengan *single leg* ataupun *double leg* ke arah depan. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan menonton dapat menyebabkan rasa bosan. Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Variasi

*Quick Leap* merupakan gabungan atau selingan dari berbagai *jump* merupakan gabungan atau selingan dari berbagai macam lompatan. Adapun tujuan latihan ini adalah untuk meningkatkan hasil lompatan ada peningkatan power otot tungkai.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk mencapai daya ledak otot tungkai yang diinginkan perlu adanya latihan *Quick Leap*. Hal ini dapat diasumsikan bahwa seorang atlet lompat jauh pasti membutuhkan kekuatan power otot tungkai, agar dapat melakukan tolakan sejauh mungkin.

Mengingat keberhasilan siswa pada kemampuan Lompat Jauh, salah satu cara dengan melatih power otot tungkai yaitu dengan menggunakan latihan *Quick Leap*. Maka hal tersebut mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian dengan judul : ***Pengaruh Latihan Quick Leap Terhadap prestasi Lompat Jauh Gaya menggantung Pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.***

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Rendahnya prestasi olahraga lompat jauh gaya menggantung siswa putri di SMP Negeri 1 Telaga
2. kurangnya pembinaan prestasi olahraga dalam hal ini kegiatan ekstrakurikuler khususnya nomor lompat jauh
3. Rendahnya daya ledak otot tungkai siswa khususnya siswa putri kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh pelatihan *Quick leap* terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung.?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan *Quick Leap* terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### 1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan pada khususnya pada cabang olahraga atletik, dari hasil penelitian ini dapat memperkuat kedudukan teori-teori olahraga lainnya.

#### 2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan peneliti, bagi pembaca hasil penelitian ini dapat dijadikan sarana untuk mengetahui pengembangan teori olahraga khususnya ilmu kepelatihan olahraga, apabila kelak menjadi seorang pelatih atau pakar pada bidangnya khususnya cabang olahraga atletik.