

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan berbagai macam kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap orang. Lebih luas lagi olahraga dianggap sebagai salah satu alat dalam usaha meningkatkan kesanggupan bangsa guna menanggulangi kewajibannya yang semakin lama semakin meningkat sesuai dengan perkembangan jaman. Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting sehingga olahraga menjadi suatu tuntutan untuk maju ke depan (Syarifuddin, 1992: 33).

Tujuan seseorang dalam melakukan olahraga menurut (Sajoto, 1995:10) adalah sebagai berikut: (1) untuk rekreasi, yaitu olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan; (2) Tujuan pendidikan yaitu kegiatan formal, tujuan mencapai sasaran pendidikan melalui kurikulum tertentu; (3) Tingkat kesegaran jasmani tertentu; (4) Sasaran suatu prestasi tertentu. Nomor olahraga atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan yang paling tua. Dalam nomor atletik terdapat bermacam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh. Latihan fisik tersebut diharapkan akan memberikan kepuasan karena dengan melakukan berbagai kegiatan dalam olahraga atletik maka dorongan naluri seseorang untuk bergerak dapat terpenuhi. Atletik memegang peranan penting dalam pendidikan dan pengembangan kondisi fisik individu pelaku olahraga. Atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya.

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Syaifuddin (1992:2) bahwa “atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, lempar”. Dalam cabang olahraga atletik ada tiga nomor lompat, yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa SMP.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Menurut Engkos Kosasih (1985:67) bahwa yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu : awalan; tolakan; sikap badan di udara; sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. Dalam hal yang sama Yusuf Adisasmita (1992:65) berpendapat bahwa keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus.

Lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting dan gaya jalan di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara (Aip Syarifuddin, 1992 : 93). Jadi mengenai awalan tumpuan / tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada diudara seperti orang jongkok (Tamsir Riyadi,1985: 98).

Dibutuhkan latihan untuk menunjang kemampuan lompat jauh gaya jonkok, pada nomor lompat jauh di butuhkan latihan kekuatan, kecepatan dan power (*power*) otot tungkai mempunyai peran besar untuk hasil lompatan yang jauh. Khususnya mengenai faktor power otot tungkai merupakan faktor yan sanat penting dalam cabang olah raga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indikator dalam peningkatan kemampuan. Maka power (*power*) tungkai Mutlak

diperlukan untuk hasil yang sempurna. Salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh misalnya latihan *double leg speed hop dan triple jump* ini bila di programkan dengan baik, maka dapat mencapai hasil yang mengandung peningkatan jauhnya lompatan pada atletik lompat jauh. Seperti kita ketahui bahwa dalam lompat jauh, kekuatan otot tungkai adalah kunci keberhasilan seorang atlet untuk melakukan lompatan secara benar dan terarah, ini berarti latihan *double leg speed hop dan triple jump* yang di laksanakan secara sistematis dan terprogram dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk mencapai kemampuan lompat jauh.

Komponen yang mendukung dalam lompat jauh adalah panjang tungkai, kecepatan lari saat ambil awalan, power otot tungkai dalam gerakan tolakan/*take off*, sikap badan di udara, mendarat. Salah satu komponen penting dalam lompat jauh diatas dan yang mrenjadi perhatian dalam penelitian ini adalah power otot tungkai dalam melakukan tolakan atau *take off*. Power merupakan komponen fisik yang sangat berperan terhadap keualitas lompatan dalam nomor lompat jauh. Power merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. Dengan demikian power menjadi perhatian khusus dalam peningkatannya. Banyak metode atau cara dalam meningkatkan kualitas power pada atlet. Salah satu metode yang diterapkan peneliti kaitanya dengan meningkatkan power pada lompat jauh adalah penerapan metode pliometrik. Adapapun metode yang digunakan dalam pelitian ini adalah plaiometrik *double leg speed hop dan triple jump*.

Di propinsi gorontalo olahraga atletik lompat jauh belum begitu banyak diminati oleh kalangan masyarakat. Oleh karena itu olahraga lompat jauh ini perlu di populerkan dan di kembangkan pada masyarakat, baik itu di tingkat SD, SMP, SMA dan di kalangan masyarakat. Untuk itu perlu diperlukan dukungan dan motivasi bagi setiap orang untuk mengembangkan olahraga lompat jauh ini. Dan jika ingin mendapatkan prestasi dan hasil yang maksimal itu juga di perlukan latihan yang maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, siswa di sekolah SMPN 3 Kota Gorontalo, menunjukan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang atletik khususnya materi tentang Lompat jauh gaya jongkok pada saat siswa melakukan praktek belum begitu baik. Pada proses pembelajaran terlihat

masih ada beberapa siswa yang kurang berminat pada saat pelajaran sedang berlangsung, Perhatian yang kurang tersebut terlihat ketika guru sedang melakukan praktek di lapangan, adanya kecenderungan siswa lebih suka memilih olahraga mereka sesuai dengan keinginan mereka sendiri. Hal ini menyebabkan guru belum terfokus menerapkan latihan-latihan tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan anak didiknya. Tentu hal ini tidak bisa di biarkan begitu saja tetapi perlu mencari sebuah solusi agar para siswa lebih aktif untuk mengikuti proses pembelajaran. Salah satu solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu. Salah satu latihan yang di anggap pas untuk meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok pada nomor lompat atletik khususnya adalah latihan Pliometrik (*Double Leg Speed Hop dan Triple Jump*). Dengan harapan akan dapat memberikan peningkatan pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo khususnya terhadap peningkatan prestasi lompat jauh.

Peningkatan olahraga prestasi khususnya dalam nomor lompat jauh, tidak berbeda dengan peningkatan prestasi pada cabang olahraga yang lainnya yakni senantiasa difokuskan pada peningkatan kualitas pelaksanaan latihan dalam hal ini adalah pemberian latihan *double leg speed hop dan triple jump*. Demikian pula untuk mencapai prestasi yang diharapkan memerlukan pembinaan yang terarah, sistematis, dan harus melakukan latihan yang teratur dan terprogram, dengan teknik-teknik yang baik dan benar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka untuk mencapai prestasi yang diharapkan, Hal ini dapat diasumsikan bahwa seorang atlet lompat jauh pasti membutuhkan kekuatan power otot tungkai saat melakukan tolakan pada papan tumpuan sehingga menghasilkan lompatan yang sejauh mungkin, khusus dalam lompat jauh.

Salah satu solusinya adalah memberikan latihan-latihan tertentu. Salah satu latihan yang di anggap pas untuk meningkatkan kemampuan melakukan lompat jauh adalah latihan *double leg speed hop dan triple jump*.

Oleh karena itu, penulis memilih salah satu bentuk latihan untuk diteliti dalam upaya meningkatkan kemampuan dalam melakukan lompat jauh. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian eksperimen dengan judul:

“ Perbedaan Pengaruh Latihan *Double leg speed hop* dan *Triple jump* Terhadap Peningkatan Kemampuan lompat jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Kota Gorontalo”

1.2 Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: kurangnya pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan tentang atletik khususnya materi tentang Lompat jauh gaya jongkok. Dan kurangnya kemampuan otot tungkai yang tidak maksimal menjadi salah satu kendala utama bagi siswa Putera kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo dalam mengembangkan kemampuan Melakukan Lompat jauh gaya jongkok. Maka dari itu di perlukan latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan power otot tungkai, Latihan pliometrik *Double leg Speed Hop Dan Trile Jump* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk peningkatan power otot tungkai yang menunjang lompat jauh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 3 Kota Gorontalo.?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan *Triple jump* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 3 Kota Gorontalo.?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Double leg speed hop* dan *Triple jump* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 3 Kota Gorontalo.?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian eksperimen ini adalah untuk Mengetahui:

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *double leg speed hop* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 3 Kota Gorontalo.?

- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan *Triple jump* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 3 Kota Gorontalo.?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Double leg speed hop* dan *Triple jump* terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh pada siswa SMPN 3 Kota Gorontalo.?

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat teoretis
Hasil diharapkan dapat memberi informasi tentang pengaruh latihan *Double leg speed hop* dan *Triple jump* dapat menunjang didalam meningkatkan kemampuan Lompat jauh.
- b. Manfaat praktis
Latihan *double leg speed hop* dan *Triple jump* apabila diterapkan kepada Siswa dapat meningkatkan kemampuan *lompat jauh*.