

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia sudah 70 tahun merdeka, tetapi belum sejalan dengan SDM (Sumber Daya Manusia) Indonesia pada umumnya. Tingkat kualitas dari Sumber Daya Manusia bergantung dari pembuat kebijakan demi pengembangan mutu pendidikan melalui pengadaan sarana dan prasarana penunjang proses pendidikan dan penelitian itu sendiri.

Selain sarana prasarana penunjang dalam pendidikan, dibutuhkan juga upaya lainnya demi mutu kualitas pendidikan tersebut. Misalnya, mengadakan riset atau penelitian terhadap sesuatu masalah yang ingin diketahui kebenaran dan keakuratan dari data maupun informasi itu.

Berkaitan dengan hal penelitian tersebut, khususnya dalam lingkungan pendidikan Universitas Negeri Gorontalo mencanangkan sebuah program pendidikan pengabdian di sekolah yang ada di daerah Gorontalo ini. Hal itu melatih mahasiswa untuk lebih menguasai tata cara dan proses pembelajaran yang sebenarnya di dalam dunia pendidikan nantinya. Melalui itu pula mahasiswa dituntut untuk dapat memahami dan mengetahui segala kekurangan yang ada disetiap lingkungan sekolah ia bertugas. Baik dari segi prasarana maupun sarana penunjang proses pembelajaran itu sendiri.

Berkaitan dengan keadaan di atas, peneliti mendapati bahwa dalam penunjang proses pembelajaran, tidak hanya mengandalkan sarana dan prasarana yang memadai,

namun harus didukung oleh metode pembelajaran dan pelatihan yang terprogram untuk bisa mencapai hasil yang maksimal dari pembelajaran yang diinginkan. Hal tersebut juga berlaku didalam pembelajaran olahraga atau pendidikan jasmani, yang dalam hal ini yakni faktor fisik dari seorang atlet ataupun siswa.

Sebab untuk mendapatkan fisik yang prima dibutuhkan bentuk latihan yang terprogram, sistematis dan berkesinambungan. Terlepas dari itu, bentuk latihan yang tepat guna juga sangat berpengaruh didalam peningkatan biomotor dari atlet atau siswa itu sendiri. Terlebih dalam cabang olahraga atletik, yang dalam hal ini ialah lompat jauh. Didalam pelaksanaannya lompat jauh terdapat beberapa rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan pengambilan awalan sampai dengan teknik tumpuannya, hal tersebut tentunya menuntut kerja otot tungkai yang akan membuat hasil lompatan akan maksimal.

Oleh karena itu kemampuan otot tungkai sangat diperlukan pada saat bertolak dari papan tumpuan. Kemampuan otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Dan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai tergolong dalam bentuk latihan *pliometrik*. Salah satu penunjang kekuatan tungkai didalam peningkatan kemampuan otot berupa latihan *jumping* atau sejenis. Namun pada siswa SMP Negeri 1 Telaga belum mengenal bentuk bentuk latihan pliometrik.

Berkaitan dengan itu, dalam pengamatan peneliti, menemukan beberapa kekurangan pada siswa ketika melakukan lompat jauh, antara lain, teknik tumpuan yang dilakukan belum maksimal, daya ledak yang dilakukan di atas papan tumpuan tidak optimal sehingga jarak lompatan dihasilkan sangat minim.

Oleh karenanya, didalam kesempatan ini, peneliti ingin membuktikan apakah dengan bentuk latihan *Box Skip* Dan *Alternate Leg Box Bound* bisa berpengaruh Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi antara lain ialah kurang maksimalnya tolakan kaki atau power tungkai yang dilakukan di atas papan tumpuan yang akhirnya menyebabkan hasil capaian lompatan yang kurang jauh. Serta teknik penempatan tumpuan yang kurang akurat menyebabkan tolakan kaki kurang efektif.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini ialah berupa:

1.3.1 Apakah Ada Pengaruh Latihan *Box Skip* Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga.?

1.3.2 Apakah Ada Pengaruh Latihan *Alternate Leg Box Bound* Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga.?

1.3.3 Apakah Ada Perbedaan Pengaruh Latihan *Box Skip* Dan *Alternate Leg Box Bound* Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga.?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1.4.1 Ingin mengetahui pengaruh latihan *Box Skip* dan *Alternate Leg Box Bound* terhadap lompat jauh gaya menggantung.

1.4.2 Untuk Memperoleh Informasi Apakah Ada Perbedaan Hasil Latihan *Box Skip* Dan *Alternate Leg Box Bound* Terhadap Lompat Jauh Gaya Menggantung Dalam Olahraga Atletik.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1.5.1 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.

1.5.2 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.

1.5.3 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.