

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

*Mensana end Corporisano* merupakan suatu ungkapan yang sangat terkenal dan akrab terdengar di telinga kita, bahwa di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Salah satu cara untuk memperolehnya adalah melalui olahraga. Menurut Sajoto (1995) ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia dalam melakukan olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk penyembuhan penyakit atau pemulihan kesehatan. Keempat, mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu. Bagi seorang atlet olahraga, prestasi adalah tujuan akhir dari segala usaha yang dilakukannya.

Unsur-unsur kesegaran jasmani menurut Nieman DC (1993) yang dikutip oleh Ismaryati (2008) dibedakan menjadi dua kelompok yaitu unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan unsur-unsur kesegaran jasmani yang berkaitan dengan olahraga. Aspek aspek kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain , kekuatan fleksibilitas,dan komposisi tubuh. Aspek aspek yang berhubungan dengan keterampilan motorik adalah, keseimbangan , daya ledak, (power), kecepatan (*Speed*) dan kelincahan (*Agility*) kecepatan reaksi dan koordinasi( sarjono,sumarjo ,2010:55-56).Salah satu cabang Olahraga yang sangat berhubungan dengan kedua aspek tersebut adalah cabang olahraga atletik.

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia, cabang olahraga khususnya dalam bidang pendidikan cabang olahraga atletik maka atletik terbagi dalam 4 nomor pokok, yaitu: nomor lari, lompat, lempar, jalan. Nomor lari dibagi 3 bagian, yaitu lari jarak pendek, menengah, dan jauh. nomor lompat terbagi 4 bagian yaitu Lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. nomor lempar terbagi 4 bagian yaitu. Lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, lontar martil.

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 bidang lompat tinggi. Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Tujuan olahraga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Salah satu komponen penting yang diperlukan para atlet untuk menunjang prestasinya pada cabang olahraga atletik nomor lompat tinggi yaitu power.

*Power* merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani. *Power* merupakan kombinasi antara kecepatan dan kekuatan yang sangat dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan dalam banyak pertandingan. Salah satu *power* otot yang banyak diandalkan dalam olahraga adalah *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kekuatan yang maksimal dengan waktu sependek-pendeknya (Weineck, 2000). *Power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan tersebut salah satunya adalah high box jump. Latihan high box jump adalah salah satu bentuk latihan pliometrik dengan tujuan utama adalah untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai atau explosif power (James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinous. 2002).

Berdasarkan hasil observasi yang di temukan pada siswa SMA Negeri 2 Gorontalo bahwa masih banyak siswa yang belum bisa dalam melakukan gerakan lompat tinggi dengan baik dan benar, yang di karenakan otot power tungkai tidak terlatih dengan baik dan benar. Kemampuan daya ledak otot tungkai dapat dilatih dengan latihan high box jump, latihan high box jump adalah salah satu latihan pliometrik yang terjadi secara mendadak sebelum otot saling berkontraksi kembali akan memungkinkan otot-otot tersebut untuk mencapai kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Oleh karena itu perlu dilakukan latihan yang menyangkut latihan kemampuan otot tungkai atau melatih daya ledak otot khususnya dalam latihan *high box jump*, karena dengan latihan *high box jump* adalah salah satu bentuk latihan pliometrik dengan tujuan utamanya adalah mengembangkan daya ledak otot tungkai. Maka dengan itu penulis berkeinginan untuk meneliti tentang pengaruh latihan *high box jump* terhadap lompat tinggi gaya gunting dalam cabang olahraga Atletik Pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi untuk mendapatkan lompatan yang setinggi-tingginya atau dengan hasil yang maksimal.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa yaitu : Salah satu kendala yang terjadi pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo dalam melakukan lompat tinggi gaya gunting yaitu kurangnya pemahaman guru dalam memberikan bentuk-bentuk latihan, sehingga saat melakukan lompatan masih banyak siswa yang belum bisa melakukan lompat tinggi secara baik dan benar. Mungkinkah dengan pliometrik latihan *high box jump* dapat meningkatkan kemampuan lompat tinggi gaya gunting siswa kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo.

Diharapkan dengan adanya bentuk latihan bisa dapat menambah pemahaman teknik dan keterampilan dasar dengan baik dalam cabang olahraga lompat tinggi, diharapkan siswa kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo bisa melakukan lompat tinggi dengan benar. Bagaimana cara memberikan latihan terutama dalam lompat tinggi agar siswa kelas X SMA Negeri 2 Gorontalo bisa melakukan lompatan yang tinggi dan baik, ketika memberikan latihan kepada siswa pelatih harus memberikan latihan power yang sesuai atau searah dengan gerakan yang akan dilaksanakan pada saat melakukan lompat tinggi.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.” Apakah terdapat pengaruh latihan *high box jump* terhadap lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas X Sma Negeri 2 Gorontalo”?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini didasarkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *high box jump* terhadap lompat tinggi gaya gantung pada siswa kelas X Sma Negeri 2 Gorontalo.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Dengan dicapainya tujuan tersebut di atas maka penelitian ini memiliki kegunaan baik secara teoritis maupun praktis.

##### **a. Kegunaan Teoritis**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga di dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan mengembangkan konsep olahraga, khususnya pada cabang olahraga Lompat Tinggi.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga terutama pada cabang olahraga Lompat tinggi

##### **b. Kegunaan Praktis.**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet lompat tinggi
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan/tambahan informasi dan pedoman bagi guru olahraga maupun pelatih agar dapat meningkatkan prestasi olahraga yang dalam hal ini khususnya pada cabang olahraga lompat tinggi
- 3) Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga lompat tinggi