

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meskipun event lompat tinggi diikuti sertakan dalam kompetisi olimpiade kuno, kompetisi lompat tinggi tercatat berlangsung pada awal abad ke-19 tepatnya di Scotlandia dengan ketinggian 1,68 meter. Pada masa itu peserta menggunakan metode pendekatan langsung atau tehnik gunting. Lompat tinggi tidak dilakukan secara sembarangan, ada gaya-gaya tertentu yang harus dikuasai agar terhindar dari kecelakaan.

Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Lompat tinggi adalah salah satu cabang dari atletik. Tujuan olahraga ini untuk memperoleh lompatan setinggi-tingginya saat melewati mistar tersebut dengan ketinggian tertentu. Tinggi tiang mistar yang harus dilewati atlet minimal 2,5 meter, sedangkan panjang mistar minimal 3,15 meter. Lompat tinggi dilakukan di arena lapangan atletik.

Lompat tinggi dilakukan tanpa bantuan alat. Dalam pertandingan, mistar akan dinaikkan setelah peserta berhasil melewati ketinggian mistar. Peserta harus melompat dengan sebelah kaki peserta boleh mulai melompat dan mengambil awalan dari berbagai arah sesuai dengan gaya dan sesuai dengan tumpuan kaki yang kuat. Suatu lompatan akan akan dibatalkan jika peserta menyentuh palang dan tidak melompat. Menjatuhkan palang pada waktu melompat atau menyentuh sebanyak tiga kali berturut-turut dinyatakan gagal ketinggian lompatan di ukur secara tegak dari permukaan tanah hingga lompatan yang mampu dilewati peserta.

Untuk menentukan kemenangan, para peserta harus berusaha melompat setinggi mungkin yang dapat dilakukan. Pemenang ditentukan dengan lompatan tertinggi yang dilewati.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMA Negeri 2 GORONTALO khususnya siswa putra Kelas X-4 ketika melakukan lompat tinggi masih banyak yang ragu atau takut dalam melakukan lompatan. Karena dalam observasi peneliti di sekolah melihat beberapa faktor yang dapat menghambat siswa dalam melakukan lompat tinggi dengan tehnik dan melompat tidak memiliki kekuatan otot tungkai yang bagus, pada saat melompat masih sering menyentuh mistar.

Ketika melakukan lompatan masih kurang tinggi dan tidak sesuai dengan keinginan serta siswa kurang begitu memahami dengan materi yang telah disampaikan oleh guru. Oleh sebab itu untuk membenahi semua diperlukan latihan-latihan otot tungkai karena dengan latihan otot tungkai dapat meningkatkan pengetahuan dan siswa tersebut terarah serta kedisiplinan ketika dalam pemberian materi.

Dari uraian latar belakang diatas peneliti tertarik dan ingin meneliti dengan judul : **pengaruh latihan lompat tali terhadap kemampuan lompat tinggi** (pada siswa putra kelas X⁴ SMU Negeri 2 Gorontalo).

1.2 Indentifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu :

- a) waktu melakukan lompat tinggi siswa takut dan ragu.
- b) pada saat siswa melakukan lompatan mistar sudah jatuh pada ketinggian 1 meter.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka peneliti dapat merumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, “ Apakah terdapat pengaruh latihan lompat tali terhadap lompat tinggi pada siswa putra kelas X⁴ SMU Negeri 2 Gorontalo?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh lompat tali terhadap peningkatan lompat tinggi gaya guling perut pada siswa putra kelas X⁴ SMU Negeri 2 Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan dan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran atas pengembangan ilmu, khususnya menyangkut pengaruhnya latihan lompat tali pada siswa putra kelas X⁴ SMU Negeri 2 Gorontalo.
- b. Sebagai bahan acuan/referensi bagi penelitian sejenis atau yang berhubungan dengan masalah penelitian ini.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada orang tua maupun guru dalam meningkatkan perilaku sosial anak ke arah yang lebih baik.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.