BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia utamanya adalah membentuk kesegaran dan kesehatan jasmani, membentuk kepribadian, sportivitas, dan daya juang yang tinggi. Melalui olahraga ini keadaan fisik seseorang akan terlatih sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari tidak akan merasakan capek yang berlebih. Berbagai upaya dilakukan untuk mengembangkan ketrampilan olahraga yang dimiliki tercermin pada pemecahan rekor dan perkembangan teknik, taktik yang dimiliki pada setiap iven yang dilakukan.

Pencapaian prestasi gemilang yang diraih atlit akan membawa nama baik sekolah, daerah, bahkan Negara. Sebagai pemenuhan untuk menciptakan atlit-atlit baru serta pembinaan kesegaran dan kesehatan jasmani maka olahraga dimasukkan pada mata pelajaran disekolah. Olahraga atletik termasuk pada sub materi yang juga diajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Atletik ini merupakan olahraga tertua dimana dan juga dikenal dengan ibu dari olahraga atau induk olahraga yang dikarenakan oleh adanya gerak dasar atletik disetiap cabang olahraga lainnya. Atletik meliputi gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar. gerakan-gerakan ini tidak luput dari aktivitas sehari-hari manusia.

Sama dengan olahraga lainnya, atletik juga terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi. Terbukti dengan adanya cabang-cabang dari induk organisasi atletik (PASI) didaerah masing-masing. Sedangkan untuk iven atau kompetisi yang dilaksanakan untuk anak-anak pelajar antara lain POPNAS, dan ivent sejenis lainnya.

Di daerah Gorontalo pun demikian terdapat pusat pembinaan atlit pelajar bagi siswa dan mahasiswa sebagai persiapan dalam iven-iven daerah sampai ke tingkat Nasional dan Internasional yang didalamnya juga termasuk pembinaan cabang olahraga atletik.

Salah satu pembentukan dan pembinaan dasar agar siswa masuk dalam PPLP tentunya melalui pembinaan disekolah masing-masing baik oleh Guru atas pelatihnya. Pelatihan yang dilakukan semata untuk mencari bibit-bibit baru sebagai regenerasi atlit yang telah melampaui usia pelajar nanti. Sehingga adanya penerus yang selalu silih berganti dengan kemampuan yang terus ditingkatkan maka prestasi sekolah juga tidak akan putus disitu saja tapi akan berkelanjutan.

Di sekolah SMP Negeri I Telaga yang merupakan lokasi yang sangat strategis penulis sekaligus menjadi tempat observasi awal, diamati bahwa perhatian dari pihak sekolah terhadap prestasi olahraga siswa cukup bagus terlihat pada ketersediaan sarana dan prasarana yang menunjang. Namun mengingat kurangnya pelatih disetiap cabang dan guru olahraga professional adalah salah satu hambatan yang ditemui. Selain itu, pada pengamatan penulis ketika siswa melakukan praktek lompat jauh kemampuan yang mereka miliki masih sangat dibawah. Sehingga penulis berasumsi bahwa ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh kondisi fisik kurang dan kemampuan lompat yang belum terlatih.

Masalah tersebut dapat diatasi tentunya melalui latihan yang teratur dan terarah. Latihan diketahui sebagai upaya seseorang untuk meningkatkan kemampuannya yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan ketrampilan yang dimiliki. Dalam mewujudkan sebuah prestasi olahraga latihan yang dilakukan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan mental/psikologi. Sebagai langkah awal latihan perlu diberikan latihan fisik karena keadaan dan kondisi fisiklah yang menentukan baik dan buruknya teknik pelaksanaan gerakan. Pada intinya keempat unsur latihan diatas saling berkaitan dan tak boleh dipisahkan jika hendak menginginkan prestasi yang bagus.

Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik lompat yang juga sering diperlombakan terutama dalam event Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN). Sehingga perlu adanya pelatihan yang sangat terprogram dan terencana. Salah satu nomor dalam cabang atletik yang sering di perlombakan adalah lompat jauh, sehingga perlu adanya latihan yang sistematis. Dalam lompat jauh Prinsip utamanya yaitu berupaya untuk dapat melompat sejauh mungkin secara horizontal. Olahraga ini dilakukan pada bak lompatan yang berbentuk persegi

panjang didalamnya diisi pasir. Sebelum bak lompatan terdapat papan tumpuan yang jaraknya 1 meter dengan bak lompatan, dan area pengambilan ancang-ancang (lari) sepanjang ± 30-40 m. Agar dapat melompat dengan jauh tentu harus didukung oleh unsure kondisi fisik antara lain, kekuatan, kecepatan, *power*, ketepatan, dll.

Dalam penelitian ini penulis tertarik pada upaya pembentukan *power* otot tungkai siswa untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung sebab penulis akan mencoba memberikan latihan *Skipping* dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh sehingga dapat diketahui apakah latihan tersebut dapat memberikan pengaruh atau tidak pada siswa tersebut. Latihan pliometrik adalah latihan yang kini tren digunakan oleh pelatih dalam membentuk *power*. Dari ulasan tersebut maka penelitian ini berjudul *"Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga"*.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah antara lain: 1) Apa saja factor yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri I Telaga? 2) Seberapa besarkah pengaruh latihan fisik terhadap kemampuan lompat jauh gaya gantung? Apakah latihan *Skipping* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh?

1.3 Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas disimpulkan bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: " Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP Negeri I Telaga? "

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

a. Meneliti besarnya pengaruh latihan *Skipping* terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri I Telaga
b. Memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pengalaman buat siswa

c. Sebagai kewajiban dalam menyelesaikan studi S1 di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yaitu:

a. Kemampuan siswa dapat terukur dalam melakukan lompat jauh melalui penelitian yang dilakukan.
b. Lebih mudah dalam mencari atlit-atlit yang memiliki potensi dalam lompat jauh
c. Meningkatnya kemampuan siswa akan turut mempengaruhi prestasinya sehingga beban pelatih maupun guru olahraga lebih diringankan.
d. Prestasi siswa adalah prestasi sekolah yang pada ujungnya akan bermanfaat kepada semua pihak.