

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 latar belakang**

Meningkatkan sumber daya manusia dalam bidang ke olahragaan khususnya kepelatihan olahraga yang berkualitas harus bisa di perhatikan agar meningkatkan prestasi dan kesehatan bagi masyarakat pada umumnya, kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai kebugaran jasmani yang setinggi-tingginya.

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga. Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan moderen manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Maka hal itu harus di mulai dari sejak dini dan tepatnya melalui pendidikan olahraga yang sudah masuk dalam semua tingkatan program pendidikan yaitu, TK, SD, SMP, MTS, SMA, MAN dan PERGURUAN TINGGI NEGERI, sehingga pembinaan akan lebih teratur, terencana, dan terarah dan diharapkan akan bisa mendapatkan prestasi yang lebih baik.

Dalam pendidikan kepelatihan tidak jauh berbeda dengan pendidikan jasmani yang telah kita ketahui bersama yang aktivitasnya menggunakan fisik, hanya yang membedakan adalah kita di tuntut agar bisa mengajar seperti halnya pendidikan-pendidikan yang lain serta bisa melatih dalam cabang-cabang olahraga yang telah di tekuninya, sehingganya untuk menghasilkan atlit-atlit yang bermutu dan berkualitas maka akan lebih tercapai dengan baik. Tujuan pendidikan kepelatihan ini pada hakikatnya untuk membentuk dan mengembangkan keperibadian mahasiswa, siswa dan masyarakat lainnya kearah yang lebih tinggi bagi kepentingan hidupnya, agar mereka dapat mengembangkan perolehannya di kemudian hari.

Kepelatihan ditanamkan pengetahuan dan kemampuan dasar tentang cabang-cabang olahraga baik, senam, renang, permainan bola kecil maupun permainan bola besar. Secara khusus permainan yang banayak di minati oleh siswa, mahasiswa, maupun para atlit ialah cabang olahraga atletik.

Menurut Hasan (2005: 92),” Olahraga merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan manusia, karena didalam kehidupan manusia hal yang paling penting dan tidak dapat di abaikan adalah hasrat untuk bergerak karena merupakan ciri manusia hidup”.

Di Provinsi Gorontalo sendiri atletik adalah suatu olahraga yang dikenal di masyarakat, mulai dari jalan pagi, lari pagi (*jogging*) dan bahkan pemerintah telah berperan penting dalam kegiatan-kegiatan atletik baik itu *event*, maupun pembinaan atlit berprestasi. Terkait peningkatan prestasi siswa/atlet, pemerintah dalam hal ini memfasilitasi dan mendanai wadah yang ada di sekolah-sekolah, kelas olahraga dan klub-klub olahraga untuk dibina dan dilatih. Sehingga banyak sekolah, klub olahraga dan kelas olahraga berpartisipasi dalam seleksi pembinaan atlit berbakat. Disinilah cabang olahraga atletik telah memperlihatkan peningkatan prestasi yang cukup membanggakan.

Jenjang SMP juga sebagai salah satu sekolah yang memiliki kelas ekstra kulikuler, kelas ekstra kulikuler olahraga ini fungsinya untuk memfasilitasi atlit/siswa yang berbakat bisa mengembangkan dirinya, dan salah satu cabang olahraga unggulan yang dibina dan di fasilitasi pada kelas ekstra kulikuler olahraga di SMP Negeri 2 Botumoito adalah cabang olahraga atletik. Keberadaan kelas ekstra kulikuler olahraga ini akan sangat besar manfaatnya terhadap pembinaan cabang olahraga atletik kedepan terutama dalam upaya mempertahankan prestasinya, untuk menghadapi *event* olahraga tingkat nasional dan olimpiade olahraga siswa nasional (O2SN).

Berdasarkan observasi yang di lakukan oleh penulis di SMP Negeri 2 Botumoito, penulis melihat bahwa dari keseluruhan siswa putra yang ada di kelas VIII tersebut terdapat sebagian siswa yang tidak mampu mencapai jarak maksimal yang di inginkan seorang penulis disaat mereka melakukan lompat jauh hal ini dikarenakan lemahnya metode, model, dan bentuk latihan yang ada sebelumnya.

Disinilah penulis mencari bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan daya ledak atau power otot tungkai siswa itu sendiri, karena penulis melihat kelemahan siswa adalah di bagian power otot tungkai.

Adapun penulis menggunakan bentuk latihan pliometrik yaitu Loncat *Vertical* dan Loncat *Horizontal* dikarenakan yang ditemukan pada saat latihan berlangsung sebagian siswa tidak mampu mencapai jarak maksimal, belum optimalnya melakukan lompat jauh secara baik dan benar. Berangkat dari hal itu latihan pliometrik Loncat *Vertical* dan Loncat *Horizontal* ini dapat menjawab permasalahan yang ada karena bentuk latihan ini secara garis besar adalah memperlihatkan tata cara dalam melakukan atau proses peningkatan daya ledak otot tungkai dari pelompat itu sendiri, sehingga bentuk ini sangat cocok diterapkan dan dilatih di sekolah yang ada di SMP. Maka dari itu, penulis berinisiatif memformulasikan sebuah judul penelitian yaitu **“Perbedaan Latihan Loncat *Vertical* Dan Latihan Loncat *Horizontal* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito”**. Untuk menguji efektifitas bentuk latihan ini dirasa perlu mengkaji lebih jauh tentang pengaruh atlit yang dilatih dengan menggunakan bentuk latihan pliometrik Loncat *Vertical* dan Loncat *Horizontal*.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

Latihan loncat *vertical* sangat penting karena untuk memperoleh tenaga lompatan dari kaki tolak. Latihan loncat *horizontal* sangat penting karena untuk memperoleh tenaga lompatan dari kaki tolak. Bentuk latihan loncat *vertical* dan bentuk latihan loncat *horizontal* di ukur dengan tes lompat jauh. Siswa tidak mampu dalam mencapai jarak yang diinginkan penulis ketika melakukan lompat jauh pada latihan kelas olahraga.

## **1.3 Rumusan masalah**

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan loncat *vertical* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan Loncat *horizontal* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito?
3. Apakah terdapat perbedaan latihan loncat *vertical* dan latihan loncat *horizontal* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito?

#### **1.4 Tujuan penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan peneliti adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan loncat *vertical* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan loncat *horizontal* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan loncat *vertical* dan latihan loncat *horizontal* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Botumoito.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Kegunaan penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti
  - a) Sebagai titik awal untuk penelitian lebih lanjut.
  - b) Sebagai modal pengalaman dalam pengkajian ilmu olahraga.
  - c) Sebagai bahan pertimbangan dalam rangka menyusun skripsi yang sempurna.
2. Bagi Ilmuan
  - a) Sebagai bahan masukan apabila akan mengadakan penelitian senada.
  - b) Sebagai kajian nilai dalam kebenaran dari apa yang tertuang didalamnya demi kesempurnaan.
  - c) Sebagai kajian referensi yang berkaitan dengan cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh.

3. Bagi Pembina Olahraga

- a) Sebagai penunjang penampilan fisik cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh.
- b) Sebagai wawasan yang lebih luas tentang perbedaan antara latihan loncat *vertical* dan latihan loncat *horizontal* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.