

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga di era modern sekarang ini peran penting bagi kehidupan manusia utamanya yaitu membentuk kepribadian, sportivitas, dan daya juang yang tinggi. Olahraga merupakan salah satunya yang berperan penting untuk mengangkat citra dan martabat bangsa, sebab melalui atlet-atlet terbaik yang ada di negara inilah yang dapat membawa nama bangsa ini dikenal di dunia internasional menjadi lebih baik, oleh karena itu penerapan olahraga baik yang ada di setiap sekolah, pusat pendidikan latihan pelajar, kelas-kelas olahraga, dan klub-klub olahraga sangatlah berperan untuk menciptakan generasi-generasi baru yang berkualitas dalam dunia olahraga. Untuk menciptakan generasi baru yang berkualitas salah satunya adalah penerapan metode, model, dan bentuk latihan yang cocok pada setiap cabang olahraga yang ada di pusat-pusat pembinaan olahraga agar terjadi interaksi, edukasi antara pelatih/guru dan atlet/siswa.

Atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga dimana hampir semua cabang olahraga menggunakan unsur dari atletik seperti lari, lompat, maupun melempar sehingga atletik disebut juga dengan *mother of sport*. Atletik menjadi salah satu kegiatan primadona dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga prestasi. Dalam setiap kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga prestasi guru/pelatih selalu menggunakan atletik sebagai pembuka, inti, atau penutup kegiatan belajar mengajar dan latihan-latihan yang diberikan. Kenyataan ini memberi bukti bahwa atletik memiliki nilai lebih khususnya dalam pembentukan kualitas fisik seseorang agar lebih prima dan dinamis. Mengingat betapa pentingnya atletik bagi pendidikan siswa, perlu kiranya guru/pelatih mengupayakan berbagai gerak yang dikembangkan ke arah yang lebih atraktif dan menggembirakan siswa atau atlet itu sendiri. Untuk itu guru/pelatih harus berusaha se-optimal mungkin dalam melahirkan bentuk-bentuk kegiatannya. Tanpa upaya maksimal mustahil pemberian latihan atletik akan berubah. Bahkan justru akan lebih mempolarisasikan sikap kebosanan siswa/atlet terhadap kegiatan

atletik yang terkesan monoton. Atletik merupakan dasar dari pembinaan olahraga yang ada di sekolah-sekolah, pusat pendidikan latihan pelajar, kelas olahraga dan klub-klub olahraga. Olahraga ini juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang biasa kita lakukan.

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 atlet 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 atlet berbakat. Disinilah cabang olahraga atletik telah memperlihatkan peningkatan prestasi yang cukup membanggakan.

Jenjang SMA juga sebagai salah satu sekolah yang memiliki kelas ekstra kulikuler, kelas ekstra kulikuler olahraga ini fungsinya untuk memfasilitasi atlet/siswa yang berbakat bisa mengembangkan dirinya, dan salah satu cabang olahraga unggulan yang dibina dan difasilitasi pada kelas ekstra kulikuler olahraga di SMA Negeri 1 Biluhu 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 SMA Negeri I Biluhu Kabupaten Gorontalo, penulis melihat bahwa dari keseluruhan siswa yang ada di kelas XI IPS tersebut terdapat sebagian siswa yang tidak mampu mencapai jarak maksimal dikarenakan kurangnya daya ledak atau power otot tungkai disaat mereka melakukan lompat jauh halini 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. Banyak bentuk-bentuk latihan yang diterapkan dalam pembinaan kelas olahraga,

dari bentuk latihan *box jump*, *broad jump*, dan bentuk latihan lainnya. Namun masih belum mencapai jarak maksimal yang diinginkan penulis, sehingga penulis berinisiatif mencari bentuk latihan lain.

Adapun penulis menggunakan bentuk latihan *pliometrik* yaitu *depth jump* dikarenakan yang ditemukan pada saat latihan berlangsung sebagian siswa tidak mampu mencapai jarak maksimal, belum optimalnya melakukan lompat jauh gaya jongkok secara baik dan benar. Berangkat dari hal itu latihan *pliometrik depth jump* 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 SMA. Maka dari itu, penulis berinisiatif memformulasikan sebuah judul penelitian yaitu pengaruh latihan *depth jump* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas XI IPS Putera SMA Negeri 1 Biluhu kabupaten Gorontalo. Untuk menguji efektifitas bentuk latihan ini dirasa perlu mengkaji lebih jauh tentang pengaruh siswa yang dilatih dengan menggunakan bentuk latihan pliometrik *depth jump*.

1.2 Identifikasi Masalah

Bertitik tolak dari uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi antara lain.

Sebagian siswa belum optimal dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok secara baik dan benar, Sebagian siswa tidak mampu mencapai jarak maksimal dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, Kurangnya daya ledak atau power otot tungkai.

1.3 Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *depth jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putera Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Biluhu ?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Biluhu.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat bermanfaat secara praktis maupun teoritis bagi pengembangan kemajuan prestasi olahraga, terutama dalam cabang olahraga atletik lompat jauh gaya jongkok. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi teoritis bagi pengembangan teori kepelatihan untuk mempertegas konsep-konsep, temuan atau pemikiran yang telah diajukan oleh para peneliti terdahulu.
2. Bermanfaat dalam meningkatkan kompetensi dalam menetapkan teknik latihan terutama dalam praktek cabang atletik lompat jauh gaya jongkok.
3. Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan prestasi dibidang olah raga khususnya cabang atletik lompat jauh.
4. Penelitian ini sebagai masukan dalam meningkatkan kompetensi guru khususnya guru Penjas dalam menetapkan teknik latihan pada cabang atletik lompat jauh.