

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Didalam aktivitas dunia olahraga dikenal berbagai macam olahraga, antara lain: Atletik, renang, senam, sepak bola, bola basket, bola voli, tinju dan lain-lain. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, lompat dan jalan. Atletik adalah salah satu cabang yang diperlombakan. Salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah adalah atletik. Atletik merupakan induk dari berbagai cabang olahraga, sehingga pembinaan dalam cabang atletik ini dapat menjadi dasar dalam pencapaian prestasi cabang olahraga lain. Unsur-unsur dalam atletik adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Dan Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam atletik yang wajib diajarkan pada semua siswa.

Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk itu seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan Hakikat yang baik.

(hilman nurhuda dkk:2010:40). unsur-unsur dasar bagi penentu prestasi pada lompat jauh dan unsur penunjangnya.

- a.) Faktor-faktor kondisi, terutama kecepatan, tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan.
- b.) Faktor-faktor Hakikat ancang-ancang, persiapan loncat dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan.

(Menurut Aan Sunjata Wisahati dkk:2010:49) Lompat jauh adalah salah satu nomor atletik yang dilakukan dengan melompat di bak pasir yang sudah ditentukan

dengan ukurannya dengan menggunakan salah satu kaki yang kuat sebagai tumpuannya. Sedangkan (*Menurut admaja budi sarjan dkk:2010:54*) perbedaan teknik lompatan antara satu dengan yang lainnya terletak pada saat berada diudara. Dan Menurut (*Sodikin Chandra dkk:2010:67*) Lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat dijangkau. (*Yusuf Hidayat Dkk:2010:26*) Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Sedangkan menurut *IAAF-RDC (2000: 87)*,*Dalam Skripsi Suyatno Dwi Widodo, . lompat jauh terdiri dari tahap-tahap berikut; lari ancang-ancang, bertolak/bertumpu, melayang dan mendarat.*

Jadi untuk dapat mencapai dan meningkatkan prestasi lompat jauh harus dikembangkan unsur fisik dan Hakikat. Untuk dapat mengembangkan fisik dan Hakikat seorang pelompat, maka diperlukan latihan yang berkualitas dan berkuantitas. Kegiatan olahraga atletik khususnya lompat jauh yang dilaksanakan di SMP NEGERI 1 TELAGA adalah salah satu wadah untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan siswa.

Melompat merupakan Hakikat yang mendasari kemampuan lompat jauh yang harus dimiliki oleh atlet pada umumnya terutama pada siswa di semua tingkat pendidikan. Upaya meningkatkan kemampuan melompat harus dilakukan latihan dengan menerapkan metode yang baik dan tepat. Dalam nomor lompat jauh yang sangat penting yaitu kekuatan tungkai saat menumpu, jauh dan tinggi lompatan seseorang.

Dari pelaksanaan pembelajaran Hakikat dasar melompat jauh, khususnya gaya menggantung, ternyata kemampuannya masih rendah. Masih rendahnya kemampuan Hakikat Dasar Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa SMP NEGERI 1 TELAGA, Gorontalo Tahun 2016 tersebut perlu diterusuri faktor penyebabnya. Kemampuan Hakikat dasar lompat jauh gaya menggantung yang masih rendah tersebut perlu dilakukan evaluasi dari semua faktor , baik guru, siswa, metode pembelajaran, dan lain sebagainya. Terbatasnya jam pelajaran yang digunakan untuk tatap muka dan kurangnya sarana prasarana merupakan kendala.

Beberapa metode latihan lompat menurut beberapa ahli dapat dilakukan dengan: 1) Melompat diatas serangkaian rintangan rendah, cara melakukannya masing-masing peserta melompat atau melambung diatas serangkaian rintangan yang rendah. Tangan digerakkan diatas dan paha kaki yang memimpin digerakkan keatas pada setiap lompatan. Ngatiyono dkk (2010:25) meraih bola yang digantung atau meraih sasaran diatas, pelaksanaannya : gantungkan bola dengan tali, kira-kira setinggi 30 cm hingga 60 cm diatas kepala, peserta menggunakan run-up 3 hingga 5 langkah, masing-masing siswa melompat untuk menyentuh bola, dengan menggunakan take-off satu kaki. Jika menyentuh bola dengan baik, berpindah ke bola yang lain, (Hilman Nurhuda dkk:2010:41).

Latihan-latihan tersebut diberikan pada anak dengan program latihan memakai beban berat badannya sendiri. Seperti yang dikatakan Budi Sutrisno dkk (2010:35), beban yang digunakan dapat berupa berat badan sendiri, dengan menggunakan, bola karet, tali elastis, dumbel, Barble, dan lain sebagainya. latihan mendorong dan menahan alat permanen seperti latihan isometric. Dengan adanya berbagai macam bentuk-bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi.

Dalam penelitian ini dipilih satu jenis bentuk latihan yaitu latihan lompat dengan rintangan yang dimodifikasi. Latihan ini pada intinya bertujuan untuk memacu dan merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi. Bentuk latihan tersebut belum diketahui dengan pasti, dalam meningkatkan prestasi lompat jauh. Untuk mengetahui bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh yang lebih baik, maka perlu dilakukan penelitian.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan peneliti mengenai masalah tersebut dengan judul: ***“Pengaruh Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putra Smp Negeri 1 Telaga.”***

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang maka peneliti mengangkat permasalahan sebagai berikut: ” Masi kurangnya Perngaruh Lompat Rintangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Pada Siswa Putra Smp Negeri 1 Telaga.”

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan yang ada pada peneliti, perlu adanya batasan masalah agar ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih jelas. Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini hanya dibatasi pada permasalahan belum diketahuinya perngaruh lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya gantung pada siswa putra Smp Negeri 1 Telaga.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah serta pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui kemampuan lompat jauh gaya gantung pada siswa putra Smp Negeri 1 Telaga.
2. Belum diketahui pengaruh lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya gantung pada siswa putra Smp Negeri 1 Telaga.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perngaruh lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya gantung pada siswa putra Smp Negeri 1 Telaga. T.A 2016.

1.6 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini mengandung nilai -nilai teori yang praktis dan bermanfaat yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Sebagai wahana memper dalam ilmu keolahragaan dalam cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh.