

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Secara umum Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh seseorang untuk mengolah atau melatih anggota tubuh. Dewasa ini, paradigma masyarakat tentang Olahraga mulai berubah. Pada prinsipnya olahraga merupakan suatu kegiatan untuk mendapatkan tubuh yang lebih sehat. Atau dengan kata lain, olahraga hanya dipandang sebagai suatu usaha untuk membentuk tubuh menjadi sehat. Namun yang terjadi saat ini, fungsi olahraga mengalami perubahan dari fungsi khusus untuk menjadikan tubuh menjadi lebih sehat, tetapi menjadikan sebuah profesi yang merupakan laku hidup pada orang-orang tertentu atau yang sering kita kenal dengan Atlet. Perubahan ini disebabkan karena perkembangan wawasan masyarakat, peningkatan ekonomi dan lain-lain.

Potensi Olahraga yang ada seharusnya di persiapkan sejak dini. Penyiapan generasi kedepan yang benar-benar siap. Hal yang harus dilakukan seorang Atlet adalah melaksanakan program latihan yang baik untuk menciptakan kesiapan Atlet yang benar-benar siap mengikuti kompetisi dengan segala kemungkinan resiko yang diperoleh pada saat melakukan olahraga.

Guru dan Pelatih merupakan salah satu ujung tombak pembentukan karakter peserta didik yang memiliki kualitas pengetahuan, sosial, dan pendidikan. Desain pembelajaran dan pengembangan yang terfokus sasaran atau penguasaan suatu gerakan dalam pencapaian motorik bagi setiap peserta didik akan menyebabkan iklim pendidikan jasmani akan lebih menyenangkan, menggembirakan, dan membugarkan peserta didik meningkatkan jika dilakukan dengan tepat.

Sehubungan dengan banyaknya minat masyarakat umum pada Olahraga sehingga perkembangan Olahraga sangat begitu cepat. Hal ini dikarenakan masyarakat melihat pergelaran Olahraga yang sudah banyak dijumpai diberbagai negara maupun daerah-daerah yang sudah sangat besar khususnya di wilayah negara kita Indonesia.

Seperti yang kita ketahui bersama, salah satu cabang Olahraga Atletik nomor lompat jauh merupakan salah satu olahraga yang banyak diminati oleh lapisan masyarakat, terutama dari kalangan pelajar. Olahraga ini pun menjadi salah satu cabang Atletik tingkat Internasional. Adapun olahraga ini dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh-jauhnya dari titik tumpuhan yang ada. seorang pemain dikatakan menang ketika mendapatkan jarak lompatan yang paling jauh dibandingkan dengan lawannya.

Seperti halnya cabang Olahraga lain, pada lompat jauh dibutuhkan sebuah keadaan tubuh yang maksimal. Pada lompat jauh, yang paling penting dimiliki oleh seorang Atlet pada saat melakukan lompatan yakni kekuatan tumpuhan kaki pada saat mendarat (*landing*). Untuk menciptakan kekuatan tumpuhan yang harus dilakukan salah satunya ialah latihan *Stride Jump Crossover*. Yang dapat meningkatkan power yang maksimal dalam melakukan lompat jauh.

Selain itu, penguasaan teknik dalam lompat jauh merupakan peranan yang sangat penting. Sama halnya dengan cabang olahraga lainnya, cabang olahraga atletik nomor lompat jauh memiliki 3 gaya yaitu : gaya jalan diudara, gaya gantung dan gaya jongkok. Adapun beberapa tahap yang harus dilakukan dalam melaksanakan lompat jauh yakni, tahap lari, tahap lepas landas (*Take off*), tahap terbang, tahap mendarat (*Landing*).

Sesuai dengan hasil observasi awal yang kami lakukan di kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo bahwa hasil lompat jauh pada siswa putra masih sangat kurang maksimal. Adapun beberapa hal yang menyebabkan masalah ini dikarenakan kekuatan *power* otot tungkai yang masih belum kuat sehingga hasil jarak lompatan siswa masih sangat rendah. Sehingga sangat mempengaruhi peningkatan prestasi siswa pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas dan beberapa pertimbangan yang ada, sehingganya peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian terkait dengan **"Pengaruh Latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi suatu masalah yaitu sebagai berikut: kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh masih kurang maksimal, khususnya saat melakukan lompatan masih sangat rendah dikarenakan kekuatan *power* otot tungkai masih tergolong minim, untuk itu perlu diberikan penerapan bentuk latihan yang berhubungan dengan peningkatan power otot tungkai secara baik dan benar, sehingga dalam melakukan gerakan lompat jauh dapat dilakukan dengan hasil yang memuaskan.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan dalam penelitian ini, Apakah Latihan *Stride Jump Crossover* dapat berpengaruh Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo ?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk Latihan *Stride Jump Crossover* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Olahraga Atletik Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Gorontalo.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedisiplinan yang sangat berhubungan dengan dunia pendidikan dan Olahraga khususnya cabang Olahraga Atletik Nomor Lompat Jauh. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi penting kepada tim pengajar atau pelatih bahwa Teori dengan menggunakan latihan *Stride Jump Crossover* dapat berpengaruh terhadap kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti (Mahasiswa) bahan evaluasi kinerja untuk calon pendidik atau pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar atau melatih cabang Atletik nomor lompat jauh, dan hasil penelitian ini diharapkan memberikan acuan yang berguna bagi sekolah, siswa maupun Peneliti.
- b. Bagi Sekolah SMP Negeri 7 Kota Gorontalo terutama siswa dan guru terkait, dapat memberikan sumbangsi dan manfaat baik yang dapat di jadikan bahan masukan dalam penerapan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan evisien serta penciptaan efektifitas pada cabang Atletik nomor lompat jauh.