

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu kunci penting dalam semua aspek kehidupan yang melibatkan sejumlah komponen yang saling berkaitan, berkesinambungan, dan kerja sama dalam mencapai suatu tujuan. Tujuan pendidikan yang diharapkan untuk dapat mencapai manusia yang seutuhnya harus dicapai melalui proses yang harus ditempuh, guna mencapai peningkatan mutu Pendidikan. Pencapaian hasil belajar yang baik dan memuaskan merupakan sebuah harapan dan tujuan yang harus dicapai dengan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa terhadap suatu konsep dalam setiap pembelajaran.

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) merupakan salah satu Jurusan yang ada di Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Universitas Negeri Gorontalo . Jurusan ini diharapkan mampu mencetak lulusan yang memiliki kompetensi dalam bidang kebugaran jasmani dan dapat mengembangkan ilmu olahraga di sekolah maupun di lingkungan masyarakat pada umumnya, serta mampu menciptakan Atlit-atlit yang professional dibidangnya masing-masing. Dan juga mampu menerapkan disiplin serta menjunjung tinggi Sportifitas dalam berolahraga.

Sedangkan yang dimaksud dengan Pelatihan adalah, suatu proses yang sistematis untuk mencapai suatu tujuan yang menjadi sasaran sebelum melakukan proses pelatihan.

sedangkan Menurut BOMPA (1983), Pelatihan merupakan suatu aktifitas yang kompleks, suatu kinerja dari atlit yang dilakukan secara sistematis dalam durasi yang panjang progresif dan berjenjang secara individual, dengan tujuan untuk mendapatkan suatu bentuk fisiologi dan psikologis tertentu agar dapat memenuhi berbagai tuntutan tugas sewaktu berolahraga.

Olahraga adalah segala aktifitas fisik yang sistematis untuk mendorong membina dan mengembangkan potensi jasmani, Rohani dan Sosial. Aktifitas tersebut bias berorientasi pada pendidikan, dan karena itu di sebut olahraga pendidikan, biasa berorientasi pada prestasi, dan karena itu disebut dengan olahraga prestasi, dan biasa juga berorientasi pada rekreasi, dan karena itu disebut olahraga rekreasi.

Seperti Halnya di Sekolah, Olahraga telah menjadi salah satu mata pelajaran yang wajib diikuti oleh setiap siswa di sekolah tersebut tanpa terkecuali, mata pelajaran olahraga Penjaskes. Pendidikan jasmani bukan hanya seolah-olah hanya aktivitas fisik, namun pendidikan jasmani meliputi tiga aspek yaitu kongnitife, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani di ruang lingkup pendidikan khususnya SMP, mengapa saya mengambil SMP ? Karena sesuai dengan pengalaman saya turun PPL II di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Selama kurang lebih dua

bulan saya Turun PPL II, saya menemukan permasalahan, diantaranya olahraga Atletik di sekolah tersebut tidak Berprestasi khususnya pada cabang Lompat Jauh. kebanyakan dari siswa yang melakukan Lompat jauh, jarak lompatan mereka rata-rata tidak memuaskan, sehingganya tidak dapat melanjutkan ke tingkat prestasi.

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 unsure 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. 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  $\pm$  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 otot-otot tungkai siswa antara lain: giuteals, quadriceps, hamstring dan gastronemius untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung sebab penulis akan mencoba memberikan latihan *Alternate leg bound* 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 trend digunakan oleh pelatih dalam membentuk *power*. Dari ulasan tersebut maka penelitian ini berjudul ***“Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Gantung Siswa Kelas VIII putra SMP Negeri 8 Gorontalo”***.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah penelitian yaitu:

- Kurangnya perhatian para guru SMP Negeri 8 Kota Gorontalo khususnya Guru Olahraga terhadap Olahraga Atletik, Khususnya Lompat jauh, hakikat Lompat Jauh kurang terampil atau kurang sempurna dilakukan oleh siswa Putra kelas VIII SMPN 8 Kota Gorontalo, kurangnya Sarana dan Prasarana Olahraga terutama bak pasir Lompat Jauh disekolah tersebut tidak dirawat, sehingganya dapat berpengaruh terhadap kemauan siswa melakukan latihan lompat jauh.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Rumusan Masalah pada penelitian ini adalah :

- Apakah terdapat peningkatan Lompat Jauh Gaya gantung Siswa Kelas VIII putra SMPN 8 Kota Gorontalo setelah melakukan Latihan *Alternate leg Bound*.

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan lompat jauh siswa kelas VIII putra SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, setelah menjalani latihan *Alternate leg Bound*.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat teoritis**

penelitian ini dapat menambah pengetahuan yang baru dan bertujuan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan, khususnya kualitas ilmu kepelatihan bahwa melalui bentuk latihan *Alternate leg bound* dapat di jadikan acuan untuk penelitian berikutnya.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi sekolah**

Melalui penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bahwa melalui bentuk latihan *Alternate leg bound* berkesan sebagai wahana pendidikan latihan untuk mencapai tujuan peningkatan prestasi olahraga yang ada di sekolah-sekolah. Dan dapat menjadi masukan untuk menjawab setiap kelemahan/kekurangan dari metode, bentuk, dan model latihan yang selama ini diterapkan.

#### **2. Bagi guru**

Melalui penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kreatifitas guru dalam mengembangkan dan membuat metode, bentuk dan model dalam latihan agar mudah dipahami dan dicerna dengan baik oleh siswa serta penempatan metode, bentuk dan model latihan pada pembinaan latihan kelas adalah sebuah solusi untuk menjawab kendala-kendala yang dihadapi pelatih pada metode, model dan bentuk latihan sebelumnya.