

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu sarana pembagunan bangsa, khususnya pembagunan dalam bidang jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil pembagunan yang baik perlu adanya penigkata sumber daya manusia. Demikian pulah halnya dalam meningkatkan prestasi olahraga, perluadanya pembinaan yang diawali dari pembibitan. Sebab prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul. Pencarian bibit bibit olahragawan yang dapat adalah disekolah sekolah mulai ditingkat dasar sampai diperguruan tinggi. Hal ini perlu disadari oleh mahasiswa dan pelatih bahwa untuk mengatasi permasalahan yang muncul dan keragaman dan jenia kebutuhan serta peningkatan aspirasi masarakat khususya berkaitan dengan prestasi olahraga.

Salah satu cabang olahraga tersebut diantaranya cabang atletik, cabang olahraga atletik terdiri dari bebrapa nomor. Nomor nomor yang ada dalam olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa nomor tersebut yang termasuk dalm nomor lompat salah satunya adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kesebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang diudara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama.

Teknik dasar dalam lompat jauh yaitu: (1) Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas, ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit); (2) Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan; (3) Melayang di udara. Sikap badan di udara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien; (4) Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan.

Hampir disetiap cabang olahraga, unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dinamis, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi sangat diperlukan. Besar kecilnya kebutuhan akan unsur kondisi fisik berbeda-beda tergantung pada karakteristik dari cabang olahraganya. Demikian halnya pada lompat jauh, tiga unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah kecepatan, *power* otot tungkai dan keseimbangan dinamis. Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, keseimbangan dinamis, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat dan lancar.

*Power* otot merupakan komponen gerak yang sangat penting dalam menunjang aktivitas fisik yang bersifat eksplosif seperti gerakan lompat, karena *power* otot tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang sangat dominan peranannya dalam setiap gerakan-gerakan eksplosif tubuh. *Power* merupakan komponen kondisi fisik yang hampir ada pada setiap cabang olahraga. Pentingnya

*Power* otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat pada nomor lompat jauh, dikarenakan pada saat tolakan, melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan berperan adalah gerakan yang bersifat eksplosif. *Power* otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot di bawah regangan yang membebani. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa, gerakan-gerakan lompat pada saat melakukan lompatan untuk mencapai suatu ketinggian merupakan gerakan yang membutuhkan *power* otot tungkai.

Selain itu, pada pengamatan penulis ketika siswa melakukan praktek lompat jauh kemampuan yang mereka miliki masih sangat dibawah. Sehingga penulis berasumsi bahwa ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh kondisi fisik dan kurang latihan dan kemampuan lompat yang belum terlatih.

Dengan *power* otot tungkai yang prima, tolakan yang dihasilkan diharapkan dapat lebih baik. Hal tersebut yang mendorong guru atau pelatih untuk lebih menekankan pada unsur-unsur dalam lompat jauh agar lebih optimal dalam pencapaian hasil lompat jauh.

Dalam penelitian ini penulis tertarik pada upaya pembentukan otot atau *power* otot tungkai dan pinggul khususnya hanstrings, quadriceps, dan gastrecnemuus. Kekuatan kelompok otot di sendi pinggul, sendi lutut, dan sendi pergelangan kaki siswa, untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, Sebab penulis akan mencoba memberikan latihan pliometrik *double leg bound* dan *depth jump* 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 tren digunakan oleh pelatih dalam membentuk *power* otot tungkai .

Dari ulasan tersebut maka penulis mengangkat judul ***“perbedaan latihan double leg bound dan depth jump terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa putra Kelas VII SMP Negeri 1 Gorontalo”***.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

a.) Hasil Lompat Jauh siswa SMP Negeri 1 Gorontalo masi kurang optimal ataw maksimal, b.) Kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar gerakan lompat jauh dan tidak memahami pentingnya unsur-unsur dalam gerakan lompat jauh seperti faktor power otot tungkai siswa, c.) Apakah ada pengaruh yang signifikan antara latihan *double leg bound* dan latihan *depth jump* terhadap lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo,

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *double leg bound* terhadap lompat jauh.?
2. Apakah ada pengaruh latihan latihan *depth jump* terhadap lompat jauh.?
3. Manakah yang lebih berpengaruh latihan *double leg bound* dan *depth jump* terhadap penigkatan lompat jauh. ?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah

- a) untuk mengetahui pengaruh latihan *double leg bound* terhadap lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo.
- b) untuk mengetahui pengaruh latihan *depth jump* terhadap lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo.
- c) Memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pengalaman buat siswa,

## 1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian di atas, ada dua manfaat yang dapat diperoleh, yaitu secara teoritis dan praktis seperti dibawah ini.

### 1.5.1 Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga atletik. Selain itu, hasil penelitian yang

diperoleh, diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses pelatihan siswa khususnya pada nomor lompat jauh.

### **1.5.2 Praktis**

- a. Memberikan pelajaran yang efektif bagi siswa guna mendapatkan hasil lompat jauh yang baik.
- b. Dapat menjadi sumber pembelajaran yang efektif bagi guru untuk diberikan kepada siswa untuk mencapai hasil lompat jauh yang seoptimal mungkin.