

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan, suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot – otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi, dan Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu yang tidak dapat dipisahkan.

Oleh karena itu olahraga perlu makin ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang juga dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Untuk itulah perlu ditingkatkan kesediaan sarana dan prasarana termasuk para pendidik, pelatih dan pembina.

Sehubungan dengan banyaknya minat masyarakat umum pada olahraga sehingga perkembangan olahraga begitu cepat, dan berbagai pergelaran olahraga sudah banyak dijumpai di negara seperti indonesia. Olahraga sangat digemari oleh kalangan pemuda atau remaja yang salah satunya cabang olahraga atletik. Atletik termasuk cabang olahraga yang sangat populer dan banyak di gemari oleh masyarakat indonesia.

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 *mather of sport*. Atletik merupakan cabang yang terdiri atas nomor lari, lompat, dan lempar. Oleh karena itu atletik disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga karena gerakan tubuh pada olahraga atletik yang meliputi gerak lari, lempar dan lompat merupakan dasar gerak bagi semua cabang olahraga.

Salah satu dari nomor cabang atletik yang sering dilombakan yaitu Lompat jauh. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari an-cang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan oleh kaki tumpu. Pada dasarnya gaya yang digunakan dalam lompat jauh dapat dibedakan menjadi 3 macam yaitu gaya jongkok, gaya menggantung (*schnepeer*), dan gaya berjalan di udara (*walking in the air*). lompat jauh adalah suatu nomor yang memerlukan gerakan yang cepat dan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis ketika masih mengikuti Praktek pengalaman lapangan (PPL) yang bertempat di SMP Negeri I Telaga khususnya siswa putra kelas VIII, penulis melihat bahwa dari keseluruhan siswa tersebut terdapat sebagian siswa yang tidak mampu mencapai jarak maksimal yang diinginkan, karena kekuatan power otot tungkai pada siswa masih belum terlalu meningkat. Hal ini 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. Sudah banyak bentuk-bentuk latihan yang diterapkan dalam pembinaan siswa namun masih belum mencapai jarak maksimal yang diinginkan penulis, sehingga penulis berinisiatif mencari bentuk latihan lain.

Adapun penulis menggunakan bentuk latihan *Double leg box bound* dikarenakan latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Dan sangat cocok untuk cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok. latihan *Double leg box bound* 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 lompat jauh itu sendiri, sehingga bentuk latihan ini sangat cocok di terapkan dan dilatih di sekolah yang ada di SMP Negeri I Telaga. dari sinilah penulis berinisiatif memformulasikan sebuah judul penelitian yaitu “**pengaruh latihan *Double leg box bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga**”. Untuk menguji efektifitas bentuk

latihan ini dirasa perlu mengkaji lebih jauh tentang pengaruh atlet yang dilatih dengan menggunakan bentuk latihan *Double leg box bound*.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas, dapat di identifikasikan suatu masalah yaitu :

Mengapa Sebagian dari siswa masih kurang mampu mencapai jarak maksimal yang di inginkan, Apakah kemampuan siswa dalam melakukan lompatan masih kurang maksimal karena penerapan bentuk latihan yang kurang mengenai sasaran. Apakah dengan menerapkan bentuk latihan *double leg box bound* dapat berpengaruh dalam peningkatan hasil lompatan pada nomor atletik lompat jauh gaya jongkok ?

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah. "Apakah terdapat pengaruh latihan *Double leg box bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Telaga.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Double leg box bound* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Telaga.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Secara umum manfaat penelitian ini di harapkan dapat berpengaruh positif bagi seluruh komponen pendidikan baik dari peserta didik, sekolah, guru dan peneliti. Adapun manfaat penelitian ini terbagi atas dua yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis yang dapat di jelaskan sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi dan dapat menambah pengetahuan baru yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas ilmu kepelatihan

bahwa melalui bentuk latihan Double leg box bound dapat di jadikan acuan untuk penelitian berikutnya.

## 2. Manfaat Praktis

Berdasarkan uraian dari manfaat teoritis di atas maka manfaat praktis dalam penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat bagi seluruh komponen di antaranya sebagai berikut :

### a. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menjawab setiap kelemahan/kekurangan dari metode, bentuk, dan model latihan yang selama ini diterapkan.

### b. Bagi guru

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

### c. Bagi siswa

Penelitian ini di harapkan dapat memberi dampak positif terhadap siswa/atlet sehingga melalui bentuk latihan ini dapat meningkatkan seluruh tahap kemampuan dalam melakukan lompat jauh.

### d. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bahwa melalui bentuk latihan Double leg box bound dalam program siswa putra kelas VIII berkesan sebagai wahana pendidikan latihan untuk mencapai tujuan peningkatan prestasi olahraga yang ada di sekolah-sekolah.