

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Globalisasi semakin berkembang dengan pesat seiring dengan berjalannya waktu, misalnya dalam bidang ilmu pengetahuan, teknologi dan olahraga. Dalam kehidupan modern seperti sekarang ini olahraga tidak dapat di pisahkan dengan manusia. Karena olahraga merupakan aktivitas jasmani, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga. olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat menengah pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah atas. Beberapa cabang olahraga yang berprestasi sekarang ini salah satunya, yakni cabang olahraga atletik.

Atletik merupakan mempunyai kekhususan yang sangat komplet karena keterlibatan anggota tubuh dan banyak memberikan kemungkinan gerak bagi anggota tubuh. atletik adalah cabang olahraga yang di dalamnya terdiri atas nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Misalnya pada nomor lompat jauh, lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang paling populer dan paling sering di lombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk olimpiade. Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah titik pendaratan atau ke bak lompat.

Untuk mendapatkan hasil yang optimal pada lompat jauh maka perlu di berikan tindakan latihan yang sangat serius, latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam, waktu yang lama, di tingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis untuk mencapai sasaran yang di tentukan. Berdasarkan fungsi latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seseorang, dengan latihan yang baik dan bervariasi, seseorang dapat mencapai prestasi yang optimal. Sedangkan kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang sangat penting di perlukan dalam usaha peningkatan prestasi. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus di kembangkan, meskipun pengembangan di lakukan dengan skala prioritas sesuai dengan kebutuhan. Komponen kondisi fisik yang utama, terdiri dari kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Perpaduan antara kekuatan dan kecepatan pada kontraksi otot akan menghasilkan daya ledak. Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh. Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang di kerahkan dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Sehingga untuk mendapatkan tolakan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seseorang harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong lompatan pada saat melakukan tolakan, pada papan tolkan setelah melakukan awalan untuk memperoleh kecepatan vertikal sehingga dapat menambah jarak lompatan yang di lakukan.

Daya ledak adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga. Berdasarkan pada definisi-definisi di atas dapat di simpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan. Upaya dalam meningkatkan unsur daya ledak dapat di lakukan dengan cara: a) meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitik beratkan pada kekuatan; b) meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau menitik beratkan pada kecepatan; c)

meningkatkan kedua-duanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan di latih secara simultan.

Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan kualitas kondisi fisik dengan tujuan utama meningkatkan daya ledak. Latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Adapun dalam mengembangkan daya ledak, beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berlangsung cepat dan frekuensinya lebih banyak. Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat ditarik suatu pengertian bahwa daya ledak otot tungkai untuk melakukan aktivitas secara cepat dan kuat untuk menghasilkan tenaga.

Berdasarkan deskripsi di atas dalam olahraga atletik maka masalah pokok yang timbul dari uraian tersebut adalah latihan apa yang dapat diandalkan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Kenyataan yang ada di SMP 1 Tapa kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh khususnya gaya jongkok masih di bawah rata-rata dilihat dari hasil observasi yang dilaksanakan pada waktu PPL 2. Hal ini diperkirakan pada waktu pembelajaran siswa belum mengetahui atau melakukan daya ledak dengan baik. Bentuk dari hal ini peneliti ingin meneliti pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan terhadap kemampuan lompat jauh. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut. Kurangnya latihan yang serius dan sistematis yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, kurangnya usaha peningkatan kondisi fisik yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok, kurangnya latihan daya ledak otot tungkai yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

1.3 Pembatasan Masalah

Seperti yang telah di jelaskan sebelumnya bahwa untuk memenuhi ketentuan dalam suatu penelitian perlu di adakan pembatasan masalah. Hal ini dilakukan agar permasalahan jelas sehingga mmemungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang termasuk dalam ruang lingkup permasalahan dan faktor mana yang tidak berpengaruh.

Dari sekian banyak masalah yang telah di identifikasi maka ruang lingkup penelitian ini di batasi pada masalah yang berhubungan dengan penelitian yaitu latihan sebagai variable bebas dan lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel terikat.

Latihan yang di terapkan dalam penelitian ini adalah latihan daya ledak otot tungkai. Latihan daya ledak otot tungkai ini adalah suatu cara yang di gunakan dalam menerapkan latihan pada setiap pertemuan. Tehnik pelaksanaannya yaitu dari sekian banyak latihan yang tersedia, satu diantaranya di ambil yaitu latihan daya ledak otot tungkai untuk di latihkan untuk setiap pertemuan. Artinya latihan yang di berikan pada setiap pertemuan selalu di dasarkan pada latihan daya ledak otot tungkai.

Pada banyak masalah latihan daya ledak otot tungkai dapat berganti ganti, dan dapat pula tetap dengan materi yang sebelumnya. Kondisi ini secara tidak langsung membawa siswa pada keadaan melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang sesungguhnya. Karena lompat jauh adalah merupakan suatu gerakan melompat yang menggunakan tumpuan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Oleh kerena itu penerapan latih daya ledak otot tungkai merupakan hal yang sangat penting terhadap untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 1 TAPA

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: **Apakah ada pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 1 TAPA?.**

1.5 Kegunaan hasil Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1 Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan daya ledak otot tungkai khususnya guru olahraga dan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.5.2 Secara Praktis

a. Bagi siswa

Meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah menengah pertama khususnya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

c. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang lompat jauh gaya jongkok. Selain itu sebagai bahan masukan bagi siswa SMP Negeri 1 Tapa untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

d. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang lari sprint agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa