

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam membina dan mengembangkan individu ataupun kelompok dalam menunjang perubahan fisik dan mental dalam diri seorang siswa. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan, budaya, maupun ditingkat pendidikan SD, SMP, SMA dan Perguruan tinggi. Dengan adanya pengetahuan ini seorang siswa mampu untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilannya. Guru juga dapat dengan mudah mencari anak-anak yang memiliki bakat dibidang olahraga untuk dijadikan atlet berprestasi.

Dalam beberapa tahun terakhir ini, prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang sangat pesat. Prestasi olahraga yang pada mulanya dibayangkan sangat mustahil untuk dapat dicapai, kini telah menjadi begitu mudah, bahkan banyak siswa yang mampu melampauinya. Hal ini dikarenakan adanya kemajuan yang sangat pesat dibidang penelitian serta teknologi pelatihan dalam upaya peningkatan prestasi seorang siswa.

Pengembangan fisik merupakan salah satu syarat yang dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan olahraga seorang siswa. Khususnya lompat jauh, sangat membutuhkan unsur-unsur kondisi fisik atau unsur biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Karena dengan memiliki unsur-unsur fisik tersebut siswa akan mampu melompat dengan sebaik-baiknya. Lompatan yang menjadi ukuran memperoleh kemenangan yaitu lompatan yang sejauh-jauhnya serta dianggap syah. Untuk dapat melakukan lompatan yang jauh pula sangat dibutuhkan kecepatan atau *speed*, apabila siswa mampu bergerak dengan cepat maka akan menambah daya dorong kedepan serta lompatannya semakin jauh, sehingga jenis latihan ini perlu dikembangkan mulai dari usia pelajar khususnya siswa.

Dalam setiap usaha peningkatan harus dikembangkan semua komponen yang ada, walaupun dalam pelaksanaan program perlu adanya prioritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapat porsi latihan yang lebih besar sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang memiliki profil tertinggi disetiap pertandingan. Olahraga ini termasuk dalam olahraga yang terbilang modern. Dalam olahraga lompat jauh penguasaan tehnik-tehnik dasar harus dicapai melalui proses latihan yang maksimal dimana latihan merupakan proses dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.

Lompat jauh merupakan kemampuan *anaerobic* seperti sistem *fosfagen* terutama untuk mencukupi kebutuhan ATP pada saat latihan singkat maupun pada saat bertanding disebabkan rangkaian reaksinya relatif masih cepat dibandingkan reaksi-reaksi *aerobic*. Karena *anaerobic* tidak terlalu membutuhkan oksigen (O^2) karena dilakukan pada waktu singkat. Pada dasarnya kecepatan saat melakukan awalan atau ancang-ancang 30 – 45 M sangat membutuhkan latihan yang lebih mengarah pada kecepatan kaki.

Sehingga berdasarkan asumsi diatas bahwa kecepatan lari yang ditunjang dengan energi yang terdapat pada tubuh dapat memberikan pencapaian prestasi kemampuan lompatannya yang diinginkan oleh siswa, jika potensi itu diberi latihan yang rutin dan efektif sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti. oleh karena itu sistem energi *anaerobic* sangat dibutuhkan dalam lompat jauh.

Serta tehnik-tehnik dalam olahraga lompat jauh terdiri atas; (1) awalan, (2) Tolakan atau tumpuan, (3) Melayang diudara dan (4) Sikap mendarat. Kemampuan siswa dalam melakukan beberapa tehnik diatas harus menjadi perhatian guru, karena kemampuan keterampilan ini akan menjadi dasar bagi siswa untuk lebih lanjut mempelajari olahraga lompat jauh dengan menggunakan gaya lompat yang lain, hingga suatu saat siswa dapat mempelajari cara lompat yang baik dan benar serta menerapkan peraturan dalam olahraga lompat jauh.

Adapun Otot yang terlibat dalam kegiatan melompat antara lain otot *tensor fascialata*, otot abduktor paha, otot *gluteus maximus*, otot *vastus lateralis*, otot

sartorius, otot *tabialis anterior*, otot *rectus femoris*, otot *gastrocnemius*, otot *proneus longus*, otot *soleus*, otot *ektensor digitorum longus*, otot abduktor, otot pahamedial dan otot paha lateral. Kekuatan dan kecepatan atau daya ledak otot pada dasarnya adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja tertentu dalam hal ini yaitu dalam melakukan gerakan cabang olahraga atletik nomor lompat (Iswan 2014:5) .

Kenyataan yang ditemukan dilapangan khususnya di SMP Negeri 1 Telaga masih banyak siswa kelas VIII putra yang belum memiliki kemampuan yang maksimal dalam melakukan tehnik dasar olahraga lompat jauh terutama pada kemampuan gaya jongkok. Begitu pula dengan kemampuan siswa masih perlu ditingkatkan terutama kecepatan larinya. Karena kecepatan lari ini digunakan dalam melakukan awalan pada lompat jauh dan bisa mempengaruhi hasil lompatan. Jadi mempengaruhi prestasi di sekolah tersebut.

Hal ini merupakan tantangan yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan, untuk itulah diperlukan adanya upaya - upaya pembinaan prestasi tingkat SMP dalam olahraga lompat jauh. Berkaitan dengan upaya pembinaan tersebut, perlu dipikirkan cara- cara yang dapat dilakukan yang sangat penting yaitu meningkatkan kemampuan tersebut dengan latihan kondisi fisik antara lain dengan latihan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan bergerak dari satu titik atau tempat ke tempat yang lainnya dengan waktu yang singkat dan sebagai jawaban terhadap rangsang.

Berdasarkan deskripsi mengenai harapan dan kenyataan di atas, sehingga perlu dilakukan sebuah penelitian yang berjudul: “Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga”.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan dalam meningkatkan hasil lompat jauh. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga?, faktor fisik apa yang cocok untuk lompat jauh gaya jongkok ?, apakah terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga ?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga” ?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Meneliti besarnya pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Telaga
2. Memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pengalaman buat siswa.
3. Sebagai kewajiban dalam menyelesaikan studi S1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1 Secara Teoritis

1. Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan lompatan melalui latihan kecepatan yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan lompatan melalui penerapan latihan yang dilakukan peneliti.
3. Sebagai nilai tambah untuk sekolah didalam untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan peneliti.

4. Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa dapat mempratekan sendiri bentuk latihan jika ingin meningkatkan kemampuan lompatan pada olahraga atletik nomor lompat jauh.
2. Manfaat bagi guru dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga atletik nomor lompat jauh serta dalam pembuatan program latihan.
3. Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa dalam meningkatkan kemampuan lompatan sehingga menunjang prestasi disekolah itu sendiri.
4. Manfaat bagi peneliti mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode latihan dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa