

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia utamanya adalah membentuk kebugaran dan kesehatan jasmani, membentuk kepribadian, sportivitas, dan daya juang yang tinggi. Melalui olahraga ini keadaan fisik seseorang akan terlatih sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari tidak akan merasakan capek yang berlebihan.

Berbagai upaya dilakukan untuk mengembangkan keterampilan olahraga yang dimiliki tercermin pada pemecahan rekor dan perkembangan teknik, taktik yang dimiliki pada setiap iven yang dilakukan.

Pencapaian prestasi gemilang yang diraih atlet akan membawa nama baik sekolah, daerah, bahkan Negara. Sebagai pemenuhan untuk menciptakan atlet-atlet baru serta pembinaan kebugaran dan kesehatan jasmani maka olahraga dimasukkan pada mata pelajaran disekolah.

Olahraga atletik termasuk pada sub materi yang juga diajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Atletik ini merupakan olahraga tertua dimana dan juga dikenal dengan ibu dari olahraga atau induk olahraga yang dikarenakan oleh adanya gerak dasar atletik disetiap cabang olahraga lainnya. Atletik meliputi gerakan jalan, lari, lompat, dan lempar. gerakan-gerakan ini tidak luput dari aktivitas sehari-hari manusia.

Sama dengan olahraga lainnya, atletik juga terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan zaman dan teknologi. Terbukti dengan adanya cabang-cabang dari induk organisasi atletik (PASI) di daerah masing-masing. Sedangkan untuk iven atau kompetisi yang dilaksanakan untuk anak-anak pelajar antara lain Olimpiade Olahraga Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Nasional (POPNAS), dan iven sejenis lainnya. Di daerah Gorontalo pun demikian terdapat pusat pembinaan atlet pelajar bagi siswa dan mahasiswa sebagai persiapan dalam iven-iven daerah

sampai ke tingkat Nasional dan Internasional yang di dalamnya juga termasuk pembinaan cabang olahraga atletik.

Pelatihan yang dilakukan semata untuk mencari bibit-bibit baru sebagai regenerasi atlet yang telah melampaui usia pelajar nanti. Sehingga adanya penerus yang selalu silih berganti dengan kemampuan yang terus ditingkatkan maka prestasi sekolah juga tidak akan putus disitu saja tapi akan berkelanjutan. Atlet yang dapat mencapai puncak prestasi merupakan hasil dari suatu program yang terbentuk dari berbagai unsur yang diintegrasikan menjadi suatu pedoman latihan bagi atlet, sehingga hasil dari latihan tersebut bisa dipertanggungjawabkan. Kemajuan dan kemunduran prestasi atlet juga tergantung dari program latihan, dengan demikian pelatih harus mampu dan jeli akan kebutuhan atau kekurangan yang harus ditingkatkan dari atlet. Salah satu cara melihat kemajuan seorang atlet adalah dengan mengevaluasi secara objektif, transparan dan menyeluruh.

Usaha pencapaian puncak prestasi atlet tidaklah mudah, perlu suatu ketajaman pengetahuan dalam penyusunan program latihan, disamping itu pelatih harus mampu menguasai atlet secara psikologis sehingga atlet merasa nyaman dan termotivasi dalam berlatih. Proses perencanaan suatu program latihan haruslah mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik (*well organized*), yang metedis, dan yang ilmiah, agar dengan demikian program tersebut bisa membantu atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Jadi perencanaan program atau training plan merupakan alat yang penting bagi pelatih untuk bisa melaksanakan program secara well organized. Tanpa kemahiran pelatih dalam menyusun suatu program latihan yang baik, maka tidak mungkin pula dia bisa melaksanakan *training* secara terorganisasi dengan baik.

Latihan yang dilakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu, pikiran, dan tenaga atlet. Karena itu latihan yang intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan kebosanan (*boredom*). Hal ini akan menurunkan motivasi berlatih. Oleh karena itu perlu seorang pelatih membuat latihan menarik dengan variasi-variasi latihan. Oleh karena itu, perlu dilakukan usaha-usaha untuk

mencegah timbulnya kebosanan berlatih. Caranya dengan merencanakan dan menyelenggarakan latihan-latihan bervariasi. Disini pelatih dituntut kreatif dalam merancang variasi latihan. Variasi latihan bisa berbentuk permainan rekreatif dengan bola, variasi lomba estafet, mendaki gunung dan sebagainya. Dengan adanya variasi latihan ini diharapkan atlet tidak bosan dalam latihan sehingga proses latihan dapat berjalan dengan lancar tanpa mengurangi tujuan latihan tersebut.

Nomor lompat sebagai salah satu nomor yang di lombakan dalam kejuaraan atletik merupakan nomor yang menarik untuk di kaji. Menurut Rusli Lutan, Supandi, dkk. (2005 : 145) nomor lompat di bagi menjadi 4 yaitu lompat jauh, lompat jungkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. sasaran prestasi yang ingin di capai dalam perlombaan nomor lompat yaitu:

1. Pencapaian jarak sejauh mungkin ke arah mendatar seperti dalam lompat jauh dan lompat jungkit.
2. Pencapaian jarak setinggi mungkin ke arah menegak seperti dalam nomor lompat tinggi dan lompat tinggi galah.

Untuk kedua kelompok ini di tuntutan ciri-ciri fisik yang berbeda. Untuk kelompok pertama, pencapaian prestasi jarak mendatar memerlukan kecepatan tinggi dan daya ledak yang kuat. Sedangkan untuk kelompok pencapaian prestasi jarak menegak memerlukan daya tolak yang kuat, selain ukuran badan yang tinggi dan tungkai yang panjang. Merujuk pada nomor lompat peneliti ingin lebih mengkaji tentang nomor lompat jauh. Lompat jauh merupakan nomor lompat yang bertujuan untuk memperoleh lompatan sejauh-jauhnya.

Menurut tujuan dari nomor lompat jauh adalah mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan lompatan yang jauh di perlukan latihan penguasaan tehnik dasar yang terdiri atas empat macam yaitu awalan, tolakan, melayang dan cara mendarat.

1. Awalan yaitu gerakan lari untuk mendapatkan kecepatan horizontal pada waktu akan menolak.

2. Tolakan yaitu gerakan menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat pada saat akan melayang di udara.
3. Melayang atau sikap badan di udara yaitu suatu usaha agar badan melayang selama mungkin di udara. Ada tiga macam sikap melayang di udara, yang kemudian di kenal dengan gaya lompat jauh, yaitu:
 - a. Gaya Jongkok (sit down in the air style)
 - b. Gaya menggantung, melenting, dan tegak (schnepper atau hang style)
 - c. Gaya berjalan di udara (walking in the air style)
4. Sikap badan pada saat mendarat yaitu sikap seorang pelompat saat mendarat dengan mengusahakan jatuh atau mendarat dengan tetap menjaga keseimbangan badan sehingga tidak jatuh ke belakang.

Menurut Tugimin dan Joko Supriyanto (2010 : 17) Lompat jauh adalah gerak lompatan yang di lakukan di lintasan dengan bak pasir yang di gunakan untuk mendarat yang ukurannya sudah di tentukan. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh jauhnya. Pemindahan tubuh di lakukan dengan cara berlari secepat cepatnya, menolak, melayang di udara dan mendarat.

Menurut Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi (2010 : 66) Lompat merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik. Lompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki kedepan (ke bawah atau ke atas) dan dengan cepat menurunkannya kembali. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik, lompat jauh adalah gerakan melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat di jangkau. Tehnik dasar lompat jauh di pelajari melalui gerakan awalan, tumpuan, saat melayang di udara, dan mendarat. Fungsinya untuk mencapai lompatan sejauh mungkin dengan benar dan selama

1. Tehnik awalan lompat jauh adalah berdiri, kaki terbuka dengan salah satu kaki ke depan, ancang-ancang 30-40 m, mulai pergerakan lari lambat, lari di percepat hingga mencapai papan tumpuan.

2. Teknik tumpuan dalam lompat jauh adalah tolakan di lakukan dengan kaki yang kuat, aktif, dan cepat di papan tumpuan. Pinggang bergerak lurus kedepan, ke dua tangan ayun ke depan, ke dua kaki lurus ke depan.
3. Teknik saat melayang di udara adalah ke dua kaki di luruskan dan cepat di bengkokkan, badan melayang condong ke depan, ke dua tangan membantu ayunan tubuh.

Teknik mendarat adalah ke dua kaki lurus sebelum mendarat lalu di bengkokkan, badan condong ke depan, ke dua lengan di ayun ke belakang, punggung di dorong maksimal ke depan

Ada beberapa hal yang harus di hindari dalam melakukan lompat jauh yaitu jangan mengubah kecepatan lari, latihan berulang ulang pada saat kaki tumpuan, badan miring jauh ke depan, melayang tak seimbang, hindari mendarat dengan satu kaki.

Lompat jauh di lakukan pada bak lompatan yang berbentuk persegi panjang yang di dalamnya di sisi dengan pasir, sebelum bak lompatan terdapat papan tumpuan yang jaraknya 1 meter dengan bak lompatan, dan area pengambilan ancang-ancang (lari) sepanjang 30-40 m. Agar dapat melompat dengan jauh tentunya harus di dukung dengan unsur kondisi fisik yaitu kekuatan, kecepatan dan daya ledak.

Di sekolah SMP 1 Tolangohula yang merupakan lokasi penelitian yang sangat strategis dari segi tempat yang berada di daerah perkotaan, sehingga peneliti sangat tertarik untuk meneliti siswa yang terdapat di SMP tersebut. Dari observasi awal sebagai langkah untuk menentukan layak atau tidaknya suatu penelitian, setelah di amati bahwa perhatian dari pihak sekolah terhadap prestasi olahraga siswa cukup baik terlihat pada ketersediaan sarana dan prasarana yang menunjang siswa untuk mengembangkan prestasi dalam olahraga.

Namun mengingat kurangnya pelatih di setiap cabang olahraga adalah salah satu hambatan yang dapat mengakibatkan siswa sulit untuk mengembangkan kemampuan pada setiap cabang olahraga, terutama lompat jauh, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan

kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung siswa SMP 1 Tolangohula.

Dari hasil observasi di sekolah SMP 1 Tolangohula, saya melihat bahwa kebanyakan siswa masih belum sempurna menguasai tehnik dasar dalam lompat jauh, di mana siswa masih kurang baik dalam melakukan lompatan, biasanya siswa dalam melakukan lompatan masih kurang, di mana pada saat siswa melakukan lompatan, lompatan tersebut masih kurang jauh, hal ini terjadi di karenakan masih kurang baiknya siswa dalam melakukan tehnik-tehnik dalam lompat jauh, hal ini terjadi karena masih kurangnya kemampuan fisik dari pada siswa seperti kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari, sehingga dapat memepengaruhi jauh atau tidaknya lompatan, masalah ini di sebabkan karena kurangnya binaan, pelatih dan latihan yang di berikan oleh pihak sekolah kepada para siswa, masalah tersebut dapat di atasi dengan binaan yang baik oleh guru atau pihak sekolah. Oleh karena itu penentiliti bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat lompat jauh siswa SMP 1 Tolangohula dengan memberikan binaan dan arahan kepada siswa agar dapat melakukan lompat jauh secara baik dan benar.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Belum di ketahui kemampuan lompat jauh siswa SMP 1 Tolangohula?
2. Belum di ketahuinya faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh siswa SMP 1 Tolangohula?
3. Belum di ketahui hubungan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP 1 Tolangohula

1.3 Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi tentang hubungan panjang tungkai, kekuatan otot punggung, dan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP 1 Tolangohula.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP 1 Tolangohula?
2. Apakah ada hubungan kekuatan otot punggung dengan kemampuan lompat jauh siswa SMP 1 Tolangohula?
3. Apakah ada hubungan kecepatan lari 30 meter dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP 1 Tolangohula?
4. Apakah ada hubungan panjang tungkai, kekuatan otot punggung, dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP 1 Tolangohula?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP 1 Tolangohula.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot punggung dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP 1 Tolangohula
3. Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada siswa SMP 1 Tolangohula
4. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan kecepatan lari 30 meter terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SMP 1 Tolangohula

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang berkaitan, adapun manfaat penelitian terbagi atas dua yaitu manfaat teoritis dan praktis yang lebih jelasnya dapat di sajikan sebagai berikut:

1.6.1 Secara teoritis

1. mengetahui unsur-unsur penting dalam nomor lompat jauh sehingga dapat di jadikan sebagai bahan pertimbangan dan pembinaan.
2. dapat di jadikan sebagai bahan bacaan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

1.6.2 Secara Praktis

1. dapat di jadikan sebagai bahan atau pertimbangan untuk menambah pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.
2. dapat di jadikan sebagai pedoman bagi guru atau pelatih dalam menyusun program latihan.

1.6.3 Bagi Guru

Dapat di jadikan sebagai pedoman atau gambaran untuk dapat di sajikan sebagai pertimbangan atau usaha dalam meningkatkan kemampuan siswa atau peserta didik dalam olahraga khususnya lompat jauh.